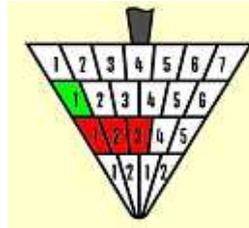


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 184

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜3つ



キャベツと生鮭の
蒸し焼き

(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 407kcal
タンパク質 29.7g
脂質 25.6g
塩分 1.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

キャベツ... 200g
生鮭... 120g
豚もも肉... 50g
卵... 2個

〔食味用ソース〕

すりごま... 大さじ2
みそ... 10g
マヨネーズ... 20g
みりん... 大さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

鮭のチャンチャン焼風の料理です。
食べる際に、卵を混ぜながらいただきます。味は好みで加減してください。



作り方

キャベツは太めのせん切り、生鮭は4枚くらいにそぎ切り、豚肉は3cmくらいの長さに切る。
をフライパンに交互に入れ、水1/2カップを入れて蓋をし、豚肉に火が通ったら火を止める。
温泉卵を作る。(沸騰したお湯に卵を入れ、蓋をして8分放置し、卵を取り出す。)
の上に の温泉卵を乗せ、食味用ソースをかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。