

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 195

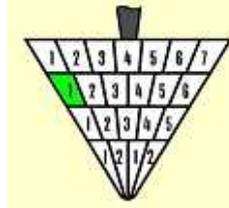
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ふわふわたまごの
青森モリモリアんかけ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：青森市 在住



副菜1つ



エネルギー	132kcal
タンパク質	5.4g
脂質	6.8g
塩分	1.5g

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

長いも...	80g	鶏ガラスープ...	100cc
卵...	1個	しょうゆ...	大さじ1
人参...	20g	砂糖...	小さじ1
干し椎茸...	1枚	片栗粉...	小さじ1
りんご...	20g	水...	小さじ2
油...	適量	パセリ...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

卵の中にすり下ろした長いもを入れ、ふわふわ感を出しています。
りんごがアクセントとなり甘みも加わり、青森の代表的な名産品を味わえる一品です。



作り方

長いもをすりおろす。人参、りんごは1cm位の角切りにする。干し椎茸はぬるま湯でもどし、薄切りにする。

卵を割りほぐし、その中に長いも、人参、りんご、干し椎茸を入れて混ぜる。

フライパンに油をしき、 を入れて少しかき混ぜる。片面に焼き色が付いたら、ひっくり返して裏にも焼き色をつけ、焼けたら皿にのせる。

小鍋に鶏ガラスープ、しょうゆ、砂糖を入れて火にかけ、砂糖がとけたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

の上に のあんをかけ、パセリを飾る。

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。