

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 20

1人分の栄養価

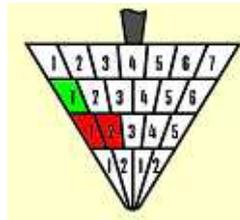
豆腐おやき

(調理時間 約30分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜2つ

エネルギー	488kcal
タンパク質	15.6g
脂質	22.5g
塩分	1.4g

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

豆腐...	1/2丁(200g)
玉ねぎ...	100g
スライスハム...	30g
焼麩(板麩以外)...	6ヶ(1ヶ程度)
長いも...	100g
小麦粉...	100g
味塩コショウ(市販品)...	小さじ1/2
油...	30g
絹さや...	} お好みで
人参...	



レシピ提供者から...

ひとこと

おかずとしてもおやつとしても
おいしいです。



作り方

豆腐は電子レンジで3分水切りした後、手でつぶす。玉ねぎ・ハムはみじん切り。
焼麩は、小さな輪切りのものをそのままつぶす(水分を吸わせるため)。長いもは皮をむき、すりおろす。

と小麦粉、味塩コショウをボウルで混ぜ合わせ、油で両面焼きます。

薄く焼き色が付いたら、蓋をして蒸し焼きする。

お好みで、仕上げに塩ゆでした絹さや、人参などを飾る。

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。