

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 206

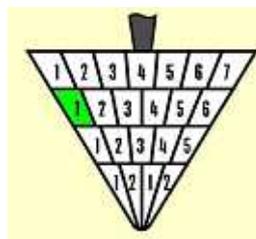
夏野菜ごま浸し

(調理時間 約5分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



エネルギー	101 kcal
タンパク質	5.3g
脂質	6.0g
塩分	1.0g

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

なす...	80g
ピーマン...	30g
人参...	15g
魚肉ソーセージ...	30g
ちりめんじゃこ...	10g
ごま油...	小さじ2
めんつゆ...	大さじ1
いりごま...	小さじ2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・野菜を煮すぎないことがポイント。常備の野菜であれば、何でも利用できます。
- ・魚肉ソーセージは、色が変わるので気になる方は最後に加えると良いです。また、魚肉ソーセージの代わりに、色々なたんぱく源を使用しても良いです。
- ・油分の摂取に気をつけている方は、ごま油を少なめにすると、よりヘルシーです。



作り方

なすは乱切りにする。ピーマンはヘタと種を取って、4つ切りにする。

にんじんは短冊に切る。

魚肉ソーセージは乱切りにする。

フライパンに とごま油、材料のヒタヒタくらいの水を入れて火にかける。

の水気がなくなったら、めんつゆと 、ちりめんじゃこを入れて火を止める。

を器に盛ってから、いりごまをかける。

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。