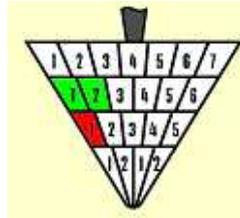


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 212

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 1つ



手間なし煮物

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	145 kcal
タンパク質	10.3g
脂質	4.1g
塩分	2.1g

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

根まがり竹(茹で)...	100g
ふき(茹で)...	100g
人参...	60g
焼きちくわ...	1/2本(40g)
やきとり缶...	小1缶(60g)
サラダ油...	小さじ1
酒...	大さじ1
しょうゆ...	小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- 調味料を加えて沸騰したら火は中弱火にして煮、蓋はしないで煮汁が少なくなったら時々鍋をあおり、上下を返します。
- 多めに作ると、より美味しくできます。残りは冷蔵庫で保存。お弁当にも利用できます。
- 根まがり竹やふきは旬を迎える5～6月の頃のもの美味しいですが、保存しておいたものを使っても良いです。
- 塩漬けして保存したものを使用する場合は、よく塩出しをしてから使いましょう。
- 塩分が多少でも残っているものを使用すると、舌に残るきつい味付けになってしまうので注意しましょう。



作り方

たけのこは長ければ切る。ふきは4～5センチ長さに切る。

ニンジン皮をむいて乱切りにし、竹輪も同様に切る。(ふき以外の材料は同じくらいの乱切り)

鍋に油を温め、ニンジン、たけのこ、ふき、竹輪の順に炒めて水を1カップ弱(材料が隠れるか隠れないかくらい)の水加える。

沸騰したら焼き鳥の缶詰と酒、しょうゆを加えて、12～13分程煮る。

トロリと煮詰まれば出来上がり。

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。