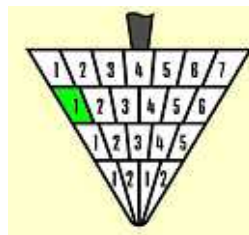


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 221

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



わらびの真砂和え

(調理時間 約20分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 93 kcal  
 タンパク質 6.3g  
 脂質 2.6g  
 塩分 1.6g

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

わらび(茹で)...	100g	}	ごま油...	小さじ1
だし汁...	1/4カップ		酒...	大さじ1
酒...	大さじ1		だし汁...	大さじ2
しょうゆ...	大さじ1/2		一味唐辛子...	少々
みりん...	大さじ1/2			
人参...	30g			
糸こんにゃく...	50g			
ねぎ...	30g			
たらこ...	40g			



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・わらびは塩漬け保存のものを使用すると美味しくできます。  
塩抜きは、たっぷりの熱湯を沸かし、塩のついたままを入れて、再び沸騰したら火を止めてお湯を捨て、水に浸します。何度か水を取り替えて、塩気を完全に抜きます。
- ・わらびの下味は、沸騰してから2~3分程で火を止めて、そのまま調味料に浸しておきます。
- ・わらびを加えてからは、炒め過ぎずにしっとりと仕上げましょう。



作り方

わらびは4cm長さに切り、調味料を加えてサッと煮て下味をつけておく。

人参は太めのせん切りにする。糸こんにゃくは熱湯を通し、適宜切る。

たらこはほぐしておく。ねぎは小口切りにする。

鍋にごま油を熱し、人参を炒め、続いて糸こんにゃくを入れて酒とだし汁を加えて2~3分煮る。

たらこ、ねぎを加えて炒め合わせ、わらびを汁ごと加えて混ぜる。

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。