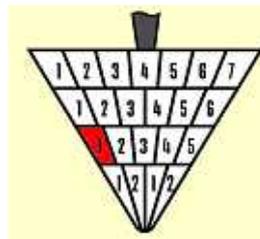


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 267

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜1つ



ちりめんじゃこのスープ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 70 kcal
 タンパク質 6.8g
 脂質 3.1g
 塩分 1.3g

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

乾燥ちりめんじゃこ... 15g
 卵... 1個
 片栗粉... 小さじ1
 青ねぎ... 50g
 塩... 1g
 本だし... 1g
 {だし昆布... 適量
 水... 350g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・ちりめんじゃこを入れることで、よいだしが出ます。薄味でも美味しくいただけます。
- ・卵は、沸騰したらサッと入れ、半熟状態でもやわらかく食べられるので煮すぎないようにします。



作り方

ねぎは小口切りにする。

分量の水と昆布を火にかけ、沸騰寸前に昆布を取り出し、じゃことねぎを入れてサッと煮、味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶いた卵を流し入れる。

その他のレシピは「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。