

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 4 2

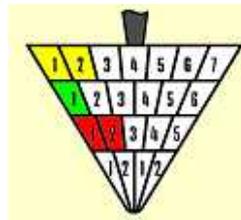
1人分の栄養価

食事バランスガイド

とろろ焼き

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 2つ

エネルギー 560 kcal  
タンパク質 20.9g  
脂質 13.2g  
塩分 3.6g

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

小麦粉...	200g	揚げ玉...	大さじ1
卵...	1個	だし汁...	150cc
キャベツ...	1つかみ	塩...	小さじ1
ながいも...	10g	かつお節...	適量
イカ...	30g	ソース...	適量
長ねぎ...	1/2本	青のり...	適量
豚肉...	50g	マヨネーズ...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

お好み焼きに長いもを入れて、とろみをつけてみました。



作り方

小麦粉に卵・だし汁を加え、よく混ぜる。  
千切りにしたキャベツ・おろしたながいも・1口サイズに切ったイカ・小口切りにした長ねぎと揚げ玉を に加え混ぜる。  
豚肉を両面軽く焼いておく。  
をフライパンで焼く。  
ひっくり返したら を入れて、中まで火が通ったら皿にのせる。  
ソースをはけで塗り、マヨネーズをかけ、かつお節と青のりをのせたら完成。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.