

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 49

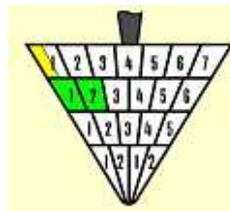
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ベジタブルみるく粥

(調理時間 約45分)

レシピ提供：八戸市 在住



主食 0.5 つ
副菜 2 つ

エネルギー 173 kcal
タンパク質 3.7g
脂質 1.3g
塩分 1.9g

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

ごはん... 100g
水... 500cc
ブイヨン... 1個
にんじん... 1/2個
たまねぎ... 1/2個
じゃがいも... 1個
牛乳... 50cc
塩... 少々
こしょう... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

野菜がたっぷり入った、子どもも
楽しく食べられるミルク粥です。



作り方

ごはんを水につけておく。
その間に、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを、5mm角に切って煮る。ブイヨンを入れる。
ごはんの水を軽く切り、 に入れる。
牛乳を に入れ、塩・こしょうで味を調える。

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。

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