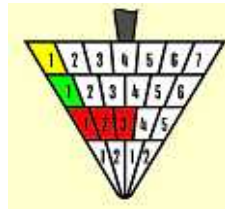


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 85

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 3つ



青森オムライス

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	491 kcal
タンパク質	21.2g
脂質	18.0g
塩分	3.7g

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

玉ねぎ...	1/2個	油...	大さじ4
とりもも肉...	100g	塩・こしょう...	適量
長いも...	50g	ケチャップ...	大さじ3
卵...	2こ		
リンゴ...	1/4個		
ケチャップ...	大さじ3		
ごはん...	160g		
ピーマン...	1個		



レシピ提供者から...

ひとこと

長いも入りのふわふわ卵とリンゴ入りのケチャップソースで、とっても青森らしい一品。



作り方

玉ねぎはみじん切りにして、一口大にしたとりもも肉と炒める。
リンゴをすりおろしてケチャップとまぜて、といっしょにいためる。
にごはんを入れてなじませる。
長いもをすりおろして卵とまぜて、塩・こしょうで下味をつけてオムレツにする。
をリンゴの形にして をのせ、ラップで形をととのえる。
ピーマンをリンゴのへたと葉の形に切って炒めて、盛りつける。
ケチャップをぬって完成。

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。