

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 87

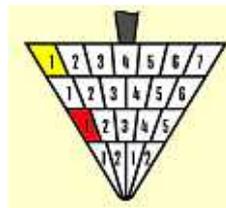
1人分の栄養価

食事バランスガイド

またぎの かやぎの
にぎりまま

(調理時間 約10分)

レシピ提供：青森市 在住



主食1つ

主菜1つ



エネルギー	287kcal
タンパク質	12.4g
脂質	7.3g
塩分	0.9g

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

卵...	1個
白ごま...	小さじ1/2
ほたての貝柱...	大1個
砂糖...	ひとつまみ
ごはん...	200g
みそ...	大さじ2/3
日本酒...	小さじ1/2

(だし汁でも可)



レシピ提供者から...

ひとこと

朝食に土鍋で「貝焼きみそ」をよく作りますが、忙しくて食べ損ねるので、いつでもどこでも食べられる「貝焼きみそ風」のものを考えました。
子供が作っても失敗しないような作り方と材料にしました。



作り方

卵、ほたての貝柱、白ごま、砂糖を耐熱容器に入れ電子レンジで加熱。熱いうちにはしでかき混ぜ、ポロポロの炒り卵を作る。(半生のときは、さらに加熱する)
炊きたてのごはんに を混ぜ、おにぎりの形にし、みそを日本酒(又はだし汁)でのばしたものを塗り、フライパンかトースターで焼く。

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。