

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 133

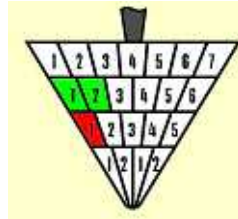
野菜炒め

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜2つ
主菜1つ



エネルギー	197kcal
タンパク質	10.1g
脂質	13.9g
塩分	2.6g

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

キャベツ...	310g
ベーコン...	43g
えび...	5尾
塩...	小さじ2
こしょう...	小さじ2
中華あじの素...	大さじ1
油...	大さじ1
水...	50ml



レシピ提供者から...

ひとこと

パッとできちゃう簡単料理!!



作り方

キャベツ、ベーコンを一口大の大きさに切る。えびは茹でておく。

熱したフライパンに油をひき、キャベツとベーコンも入れ、全体に火が通ったら水を入れ、一煮立ちさせる。

茹でておいたえびを入れ、塩、こしょう、中華あじの素で味付けして完成!!

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。