

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 208

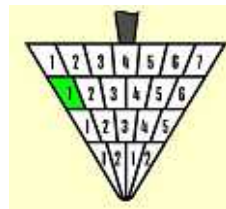
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## にんにくのスープ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜1つ



エネルギー	63kcal
タンパク質	1.6g
脂質	2.6g
塩分	1.1g

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

にんにく...	10g
玉ねぎ...	100g
油...	小さじ1/2
レタス...	20g
ハム...	5g
コーン...	10g
水...	150ml
コンソメ...	1/3個
塩...	少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

青森県産のにんにくを使い、  
元気が出るので、夏バテ防  
止にもなるので、暑い時期に  
ぴったりです。



作り方

にんにくと玉ねぎは薄切りにする。  
ハムは短冊切りにする。  
レタスは1口大にちぎっておく。  
フライパンに油をひき、を炒める。  
水にコンソメを入れて溶かし、ハム、コーンを入れて弱火で5分くらい煮る。  
塩を加え、最後にレタスを入れて器に盛る。

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。