

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

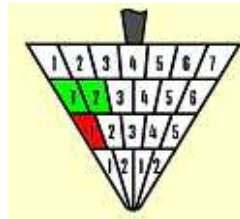
file 2 1 2

1人分の栄養価

食事バランスガイド

手間なし煮物

(調理時間 約15分)



副菜 2つ  
主菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	145 kcal
タンパク質	10.3g
脂質	4.1g
塩分	2.1g

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

根まがり竹(茹で)... 100g  
 ふき(茹で)... 100g  
 人参... 60g  
 焼きちくわ... 1/2本(40g)  
 やきとり缶... 小1缶(60g)  
 サラダ油... 小さじ1  
 酒... 大さじ1  
 しょうゆ... 小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・調味料を加えて沸騰したら火は中弱火にして煮、蓋はしないで煮汁が少なくなったら時々鍋をあおり、上下を返します。
- ・多めに作ると、より美味しくできます。残りは冷蔵庫で保存。お弁当にも利用できます。
- ・根まがり竹やふきは旬を迎える5～6月の頃のものが美味しいですが、保存しておいたものを使っても良いです。
- ・塩漬けして保存したものをを使用する場合は、よく塩出しをしてから使いましょう。
- ・塩分が多少でも残っているものを使用すると、舌に残るきつい味付けになってしまうので注意しましょう。



作り方

たけのこは長ければ切る。ふきは4～5センチ長さに切る。  
 ニンジン皮をむいて乱切りにし、竹輪も同様に切る。(ふき以外の材料は同じくらいの乱切り)  
 鍋に油を温め、ニンジン、たけのこ、ふき、竹輪の順に炒めて水を1カップ弱(材料が隠れるか隠れないかくらい)の水加える。  
 沸騰したら焼き鳥の缶詰と酒、しょうゆを加えて、12～13分程煮る。  
 トロリと煮詰まれば出来上がり。

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。