

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 266

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ホッケすり身おせんべ風

(調理時間 約30分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会



主菜3つ



エネルギー	247kcal
タンパク質	19.0g
脂質	16.2g
塩分	1.2g

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

ホッケすり身...	200g
塩...	少々
卵黄...	10g
片栗粉...	2g
玉ねぎ...	12g
青じそ...	10枚
小麦粉...	少々
焼のり...	1枚
サラダ油...	適量



レシピ提供者から...

ひとつ

- ・魚の嫌いな人も食べられると思います。
- ・粉チーズを入れてもおいしいです。



作り方

ホッケすり身(厚さは5ミリの位)に塩少々、卵黄、片栗粉と刻んだ玉ねぎを入れてよく混ぜる。  
青じそに をぬり、水溶き小麦粉をくぐらせ、油で揚げる。  
同様に、焼のりに をぬり、水溶き小麦粉をくぐらせ油で揚げる。  
すり身がはがれないように、青じそとのりの表面に小麦粉をはたいてから、すり身をぬるとよい。

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。