

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 272

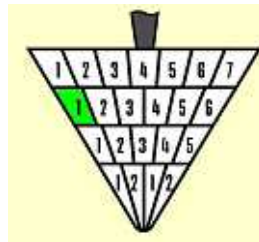
1人分の栄養価

あさりの中華スープ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜1つ



エネルギー	47 kcal
タンパク質	2.5g
脂質	0.4g
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

あさりむき身(缶)...	20g
人参...	20g
大根...	40g
パセリ...	2g
水...	300g
コンソメの素...	1/2個
酒...	大さじ1と1/2
こしょう...	適宜
ごま油...	適宜
片栗粉...	小さじ2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・順序良く野菜を煮ていく簡単メニューです。
- ・人参と大根をしましたが、冷蔵庫にある何の材料でも良いです。
- ・片栗粉でとろみをつけているので、冷めにくく、寒い冬に最適です。
- ・あさりを使っているので鉄分補給になる一品です。



作り方

人参と大根は、長さ2cmのマッチ棒くらいの太さに切る。パセリはみじん切りにしておく。あさはり缶から出し、身と汁に分けておく。

分量の水とコンソメの素、あさり缶の汁を入れて火にかける。

の鍋に、あさりの身と人参、大根を入れて煮る。

人参と大根が柔らかく煮えたら、酒、こしょうで調味し、最後にごま油をいれ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

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。