

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 37

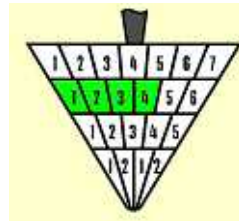
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋の炒め物

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜4つ



エネルギー	397kcal
タンパク質	10.1g
脂質	21.1g
塩分	3.0g

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

長いも...	480g
ピーマン...	100g
ベーコン...	25g
油...	大さじ2

〔たれ〕

味噌...	大さじ2と1/2
砂糖...	小さじ1
酒...	小さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

材料は切るだけなので手間がかからず、手軽にできます。
長いもは、「擦(す)る」だけでなく炒めることでシャキシャキとした食感が楽しめます。



作り方

長いもは皮をむき、7ミリの千切りにする。
ピーマンとベーコンは細めの千切りにする。
味噌、砂糖、酒を合わせておき、たれを作る。
フライパンに油をひき、長いも、ピーマン、ベーコンの順に炒める。
長いもとピーマンに火が通ったら、たれで味付けする。

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。