

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

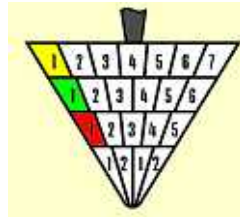
file 120

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ぶっかけ長いも焼 そば

(調理時間 約15分)



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 410 kcal
タンパク質 16.7g
脂質 6.9g
塩分 6.8g

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

津軽そば...	2玉		
長いも...	1/6本		
卵...	1個		
片栗粉...	小さじ2と1/2		
桜えび...	2g		
紅しょうが...	3g	めんつゆ...	300cc
塩...	小さじ1/2	のり...	1枚
大根...	1/3本	わさび...	適量
		油...	小さじ2

レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・天ぷらそばよりヘルシーなのにお腹がいっぱいになります。
- ・大根おろしが効いていて、暑い夏でもさっぱりと食べられます。
- ・長いもが苦手な人でも、焼くとねばねば感もないので食べやすくなります。
- ・見た目もキレイで、食欲をそそります。



作り方

そばをゆでて水で冷やし、水気を切っておく。
長いもをすりおろしたものに、卵、片栗粉、桜えび、紅しょうが、塩を入れ、混ぜる。
フライパンに油をひいて、を両面に色がつくまで焼く。
大根おろしを作る。
器にそばを盛り、大根おろしをのせ、を上にのせ、めんつゆをかけて、のりとわさびを盛る。

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。