

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 132

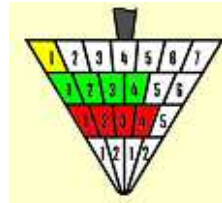
1人分の栄養価

食事バランスガイド

あおもり雪ナベ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：青森市 在住



主食 1つ  
副菜 4つ  
主菜 4つ

エネルギー 397kcal  
タンパク質 29.8g  
脂質 10.0g  
塩分 3.4g

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

大根...	大 1/2 本	豆腐...	1/2 丁
シャモロック...	ミンチ50g	昆布...	少々
長いも...	100g	しいたけ...	少々
ほたて貝柱...	小2個	りんご酢...	少々
真だら(切り身)...	1切れ	地酒...	少々
真だら白子...	50g	しょうゆ...	少々
ハツユキタケ...	10g	うどん...	適宜
白菜...	適宜	鍋用せんべい...	適宜
白滝...	適宜		



レシピ提供者から...

ひとつこと

すべて白い地産物を使った冬向け鍋料理。吹雪の夜も暖まり、大根のおかげで食後に爽涼感があります。



作り方

白い土鍋を用意し、大根を全てすりおろして入れ、あらかじめ昆布、シイタケ、地酒でとったダシ汁50ccを加える。

シャモロックのミンチに長いものすりおろしを加え、一口状の肉団子を作る。

の鍋を加熱しながらその他の材料を適宜加え、りんご酢醤油で食す。

仕上げに、うどんあるいはせんべいを鍋に加えて煮込みにすると、腹応えも十分。

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。