

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 172

もやしと海鮮キムチ

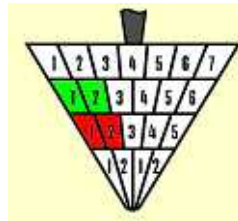
(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 2つ

エネルギー	114 kcal
タンパク質	12.9g
脂質	3.7g
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

もやし...	1/2 袋	
ニラ...	1/3 束	
げそ(イカの足)...	40~50g	
たこ頭...	30g	
小えび...	大さじ1	
ふのり...	ひとつまみ	
A	豆板醤...	小さじ1
	ごま油...	小さじ1
	コショウ...	少々
	塩...	少々
	すりごま...	小さじ1
	酒...	大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・げそだけでもいいのですが、冷蔵庫にあったたこ頭も使ってみました。もやしはひげ根のないものを使うと見栄えもいいです。
- ・簡単で、食も進みます。



作り方

3~4 ㍍の長さに切ったニラと、もやしを熱湯で茹でる。

げそ、たこ頭は茹でて、3 ㍍長さ、もしくは細く切る。

ふのりは水で戻しておく。

器に調味料A(豆板醤、ごま油、コショウ、塩、すりごま、酒)を入れ、をまぜあわせる。

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。