

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 179

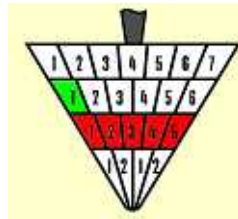
じゃこと炒めてなんぼ

(調理時間 約5分)

レシピ提供：弘前市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



エネルギー	254kcal
タンパク質	31.3g
脂質	11.4g
塩分	2.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



副菜1つ
主菜5つ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ピーマン...	3個(100g)
むきエビ...	200g
イカ(スルメイカ)...	40g
ボイルほたて...	40g
ちりめんじゃこ...	40g
ごま油...	大さじ2
しょうゆ...	小さじ1
酒...	小さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・経済的です。
- ・短時間で出来ます。
- ・普段の食卓にもお弁当にもおつまみにも丁度よいです。



作り方

ピーマンを短冊切りにします。
エビ、イカ、ホタテは冷凍のもので問題ありませんが、一度湯通しをします。(1分程度)
ピーマンに火が通るまで炒めた後、エビ、イカ、ほたて、ちりめんじゃこを入れ、全体が絡まったら、ごま油、しょうゆ、酒を入れ完成。

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。