

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

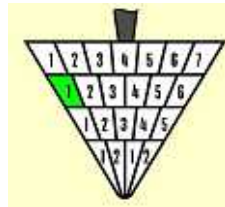
file 19

1人分の栄養価

長いもとろろ

(調理時間 約10分)

食事バランスガイド



副菜1つ



レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進委員会

エネルギー	169kcal
タンパク質	7.8g
脂質	7.8g
塩分	1.8g

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

長いも...	150g(皮をむいた後)
人参...	30g
油揚...	1枚
酒...	大さじ1
味噌...	大さじ1と1/2
かつおぶし...	少々
だし汁...	300cc



レシピ提供者から...

ひとこと

昔からよく食べられているもので、特徴といっても特にありませんが、つがる市車力産の長いもです。(風屏山の砂丘長いもです) 米、長いも、ごぼうなどつがる市ブランド農作物です。大いに食べて欲しいです。



作り方

人参、油揚は細かく切る。

だし汁に酒、人参、油揚を入れ、やわらかく煮えたら味噌を入れ、濃いみそ汁をつくる。さまざまみそ汁にすった長いもを入れてできあがり。

長いもはすった後、すりばちに入れすりこぎですったほうがなめらかになります。

麦飯とろろとって、できあがりをお白米ではなく麦ご飯にかけていただくと、栄養的にもバランスが良いです。

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。