

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 137

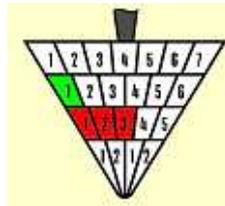
1人分の栄養価

食事バランスガイド

はくさいと豚肉の卵とじ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜 1つ
主菜 3つ



エネルギー	402kcal
タンパク質	18.0g
脂質	30.1g
塩分	2.7g

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

豚肉...	100g	みそ...	大さじ1
日本酒...	大さじ1	砂糖...	大さじ1
白菜...	200g(2枚程度)	しょうゆ...	大さじ1
卵...	2個	サラダ油...	大さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

母がよく作ってくれた料理をアレンジしました。白菜とみその相性が抜群です。



作り方

白菜を2cm幅のざく切り、豚肉を一口大の大きさに切る。
フライパンに油を熱し、豚肉と酒を入れ、火が通ったら白菜を加え軽く炒める。
材料の半分くらいまで水を加え、白菜が柔らかくなるまで火を通す。
砂糖、しょうゆ、みそを加え、といた卵を後から加える。
お好みで半熟またはしっかり卵に火が通ったら完成。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.