

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 191

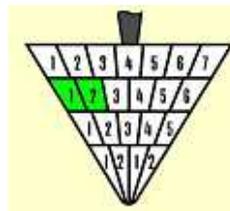
1人分の栄養価

食事バランスガイド

切込汁

(調理時間 約30分)

レシピ提供：五戸町 在住



副菜 2つ

エネルギー	124 kcal
タンパク質	7.0g
脂質	0.9g
塩分	3.8g

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...	1/2 本
鰯の切込み...	75 g
水...	2.5 カップ(500cc)
長ねぎ...	少々
にんじん...	1/4 本



レシピ提供者から...

ひとこと

料理研究家の細貝葉子先生から
教えて頂いたレシピです。
手軽で簡単で、体もあつたまる
ので寒い季節におすすめです。



作り方

鍋に水と長いも(乱切り)、人参(薄い斜め切り)を入れふたをして火にかけます。
沸騰したら、中火にしてアクを取ります。
長いもが煮えたら、鰯の切込みを加え、味が薄かったら塩を少し入れて味を調えます。
長ねぎの細切りを加え、ひと煮立ちさせて完成です。
さらにお好みの野菜や魚介類を加えると、豪華な一品になります。

その他のレシピは「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.