

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 271

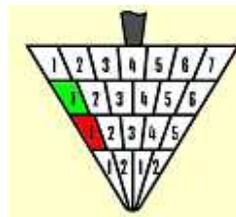
1人分の栄養価

食事バランスガイド

大角天のチンジャオ風

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜 1つ
主菜 1つ



エネルギー	187kcal
タンパク質	8.6g
脂質	12.1g
塩分	1.6g

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

大角天...	100g
竹の子(水煮細切り)...	100g
ピーマン...	20g
油...	大さじ1
オイスターソース...	小さじ1
辛みそたれ...	小さじ1
ごま油...	小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・竹の子は水煮のせん切りになったものを使用すると良いです。
- ・辛みそたれは、甘さの少しある辛いたれなので、みそにみりんと一味唐辛子を混ぜて作っても美味しいです。
- ・大角天は、おでんに使ったり、ふきと一緒に炒めたりします。



作り方

大角天、ピーマンはたけのこと同じような大きさに切る。
フライパンに油を熱し、竹の子を炒め、火が通ったらピーマンを入れ、大角天も加えて炒める。
全体に火が通ったら、オイスターソースと辛みそたれを入れる。
出来上がったら火を止めて、ごま油を入れて全体を混ぜ合わせる。

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。

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