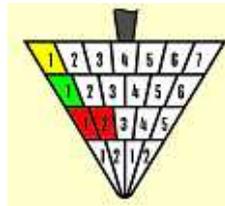


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 75

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 2つ



海の幸入りマヨとろ丼

(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー	458 kcal
タンパク質	18.3g
脂質	13.5g
塩分	2.1g

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

ごはん...	280g
長いも(すりおろしたもの)...	100g
生食用ボイルホタテ(小)...	100g
若布(もどしたものを)...	80g
しらす干し...	30g
大葉...	2~4枚
マヨネーズ...	大さじ2
A { わさび(チューブ)...	少々
しょうゆ...	小さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・簡単に誰にでも出来、マヨネーズ味が各食材になじみ、また食べたくなるような料理です。
- ・応用編として、材料を全部混ぜ、油を使わずフライパンで焼くことができます。小型にまとめると「おやき風」に、大きくまとめると「おこげチャーハン風」にと変身します。



作り方

ホタテ、若布、しらす干しを、順に沸騰した湯に軽く通す。水気をよく切り、全部細かく切っておく。

長いもはおろし器でする。

調味料Aを混ぜ合わせる。それに長いもを入れ、混ぜておく。

切ってある を、各1/4量くらいトッピング用に残し、残りを全部 に混ぜる。

どんぶりにご飯を盛り、 を2等分し、上にのせる。さらにトッピング用 と大葉の干切りをきれいに盛り付ける。

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。