

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 213

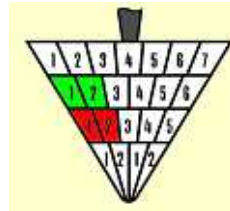
1人分の栄養価

食事バランスガイド

芋まんじゅうのあんかけ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：平川市 在住



副菜 2つ
主菜 2つ

エネルギー 491 kcal
タンパク質 19.7g
脂質 24.0g
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

長芋... 100g	鶏挽き肉... 60g	サラダ油... 適量
里芋... 100g	バター... 10g	干し椎茸
パセリ... 少々	塩... 少々	戻し汁... 20cc
卵... 2個	こしょう... 少々	砂糖... 小さじ1/2
スキムミルク... 5g	酒... 小さじ1/2	しょうゆ... 小さじ1
片栗粉... 20g	みりん... 小さじ1/2	白ごま... 小さじ1
干し椎茸... 2枚	グリーンピース... 6g	いんげん... 20g
玉ねぎ... 80g	しらす干し... 2g	りんご... 1/4個
人参... 20g	パン粉... 30g	
	小麦粉... 10g	



レシピ提供者から...
ひとこと

印のうち、野菜は全部自家製を使いました。色んな野菜を使い、栄養バランスと色彩を考えました。



作り方

長芋と里芋は皮をむき、輪切りにし、蒸し器で15分蒸したあと、ミキサーにかけて少し冷ます。みじん切りにしたパセリ、卵(1/2個)、スキムミルク、片栗粉を加えて混ぜる。あらかじめ戻しておいた干し椎茸、玉ねぎ、人参をみじん切りにする。挽き肉をバターで炒め、の野菜を入れ、塩、こしょう、酒、みりんでき味付けをしてさらに炒める。ザルに入れて余分な汁気を取り(取り置き)、グリーンピース、しらす干し、卵(1/2個)、パン粉を入れて80℃位に丸める。の芋を厚さ5mm位のせんべい状にして、の具を中に入れて丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて熱した油で揚げる。椎茸の戻し汁(20cc)とで取り置きした余分な汁(40cc)を混ぜて、砂糖としょうゆで味付けし、片栗粉でとろみをつけ、白ごまをすり入れてタレをつくる。付け合わせに、塩茹でしたいんげんとりんごを添える。

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。