

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

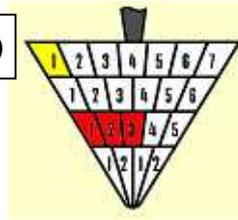
file 73

1人分の栄養価

食事バランスガイド

オジンオプチンゲ(いかチヂミ)

(調理時間 約30分)



主食1つ

主菜3つ



レシピ提供：青森市 在住

エネルギー	372kcal
タンパク質	26.7g
脂質	9.7g
塩分	6.0g

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

いか...	1杯
しろ...	1/4束
小麦粉...	100g
卵...	1個
塩...	小さじ1
水...	3/4カップ
オリーブ油...	大さじ1
{ しょうゆ...	大さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

簡単に作れます!



作り方

いかは皮を剥く。

いか、しろを4cm くらいの大きさに切る。

ボールに小麦粉、卵、塩、いか、しろを入れて、水を足しながら混ぜる。

フライパンにオリーブ油を入れて、の混ぜたものを平らにならして、中火で色がつくまで焼く。

タレはしょうゆにレモン汁を混ぜて作る。

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。