

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

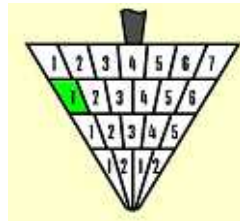
file 13

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド

青森元気もりもりシチュー

(調理時間 約25分)



副菜1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	157kcal
タンパク質	6.8g
脂質	4.2g
塩分	1.5g

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(乱切り)...	80g
長芋(すりおろし)...	20g
アスパラ...	25g
ベビーホタテ...	30g
シチューの素...	40g
牛乳...	50cc
グリーンピース...	7g
水...	225cc



レシピ提供者から...

## ひとこと

青森県産の長芋をすりおろして入れることによって、トロみを付けました。作り方もとても簡単なので、是非作ってみて下さい。アスパラの食物繊維、ホタテに含まれる疲労回復物質のタウリンで、元気もりもりになって下さい。



## 作り方

長芋(乱切り)を水から10分煮る。このときアスパラも3センチくらいに切って入れる。ホタテを入れて10分煮る。シチューの素、すりおろした長芋、牛乳、グリーンピースを入れ、5分煮る。

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。