

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 185

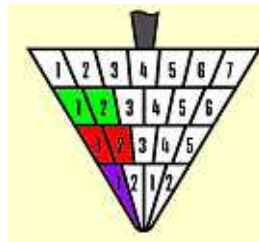
## 鱈の長芋チーズ焼き

(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



副菜 2つ  
主菜 2つ  
乳製品 1つ



エネルギー	197 kcal
タンパク質	17.3g
脂質	8.5g
塩分	1.4g

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

鱈...	2切れ(120g)
塩...	少々
こしょう...	少々
小麦粉...	適宜
サラダ油...	小さじ2
エリンギ...	40g
ブロッコリー...	40g
人参...	20g
長芋	120g
しょうゆ	小さじ2/3
チーズ	30g



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

鱈の代わりに鮭や鶏肉などの食材でも  
いいです。



### 作り方

鱈は、塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くはたき、フライパンに油を敷いてこんがり焼く。  
エリンギも食べやすい大きさに切り、同じフライパンで焼く。  
ブロッコリーは小房に分け、人参は皮をむいて乱切りにして茹でる。  
長芋はすりおろし、しょうゆで味付けする。

をグラタン皿に入れ、の長芋をかけ、とろけるチーズを散らして、220度のオーブン(トースターでも可)で6~7分位チーズが溶けてこんがりなるくらい焼く。

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。