

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 280

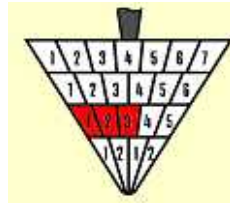
1人分の栄養価

食事バランスガイド

豆腐の茶碗蒸し

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住



主菜3つ



エネルギー	216 kcal
タンパク質	18.1g
脂質	13.3g
塩分	2.0g

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

豆腐...	1/2丁	だし汁...	180cc
卵...	4個	薄口しょうゆ...	小さじ2
しいたけ...	2個	みりん...	少量
みつば...	2本	塩...	少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

短時間で作れて、とってもヘルシー。
豆腐で新食感。



作り方

豆腐を1口サイズに切り、水をよく切っておく。
しいたけを薄くスライスする。
卵・だし汁・薄口しょうゆ・みりん・塩を混ぜておく。
器に ~ を入れ、13分蒸す。
最後にみつばをのせる。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.