

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 283

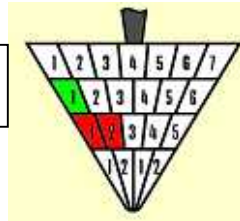
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋入りスパニッシュオムレツ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



エネルギー	266 kcal
タンパク質	14.4 g
脂質	16.7 g
塩分	1.7 g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



副菜 1つ
主菜 2つ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

卵...	3個
長芋...	60g
ハム...	1枚
ミックスベジタブル...	40g
プロセスチーズ...	1枚(10g)
牛乳...	大さじ1
塩...	少々(1g)
こしょう...	少々
バター...	小さじ1
オリーブ油...	小さじ2
ケチャップ...	大さじ2
ベビーリーフ...	20g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・丸く焼き上げたものを1人分ずつ切り分け、ラップをして冷凍保存しておき、電子レンジであたためても美味しく、便利です。
- ・ケチャップでなくても、お好み焼きソースでもおいしく食べられます。
- ・卵が足りない時は、厚焼き玉子用フライパンで、厚焼き玉子を作る要領で巻くと良いです。



作り方

長芋、ハム、プロセスチーズは1cmの角切りにし、ミックスベジタブルはさっと熱湯に通しておく。

卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを加えて、と混ぜ合わせる。

フライパンにバターとオリーブ油を熱し、を流し入れて、ふんわりと焼く。

皿にベビーリーフを盛り、オムレツをのせケチャップをかける。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 284

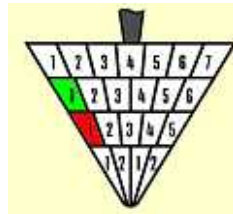
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋入りキッシュ風オムレツ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜1つ
主菜1つ

エネルギー	141 kcal
タンパク質	9.0 g
脂質	7.0 g
塩分	0.9 g

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

キャベツ...	80g
ミニトマト...	4~5個(50g)
塩...	少々
マヨネーズ...	2g
卵...	2個(100g)
長芋...	50g
粉チーズ...	大さじ2
トマトケチャップ...	大さじ1と小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・忙しい朝などに簡単にできる一品です。
- ・長芋は、すりおろしたのが残っている時などに活用すると良いです。
- ・野菜は、茹でたブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草など何でも良いので、残った食材を活用すると良いです。
- ・オーブントースターで焼くと、フライパン等を洗う手間がはぶけます。



作り方

キャベツは、洗ってせん切りにし、ミニトマトはヘタを取り、半分に切り、耐熱皿にマヨネーズを塗り入れる。

卵を割りほぐし、すりおろした長芋と粉チーズを入れ、かき混ぜる。

に を流し入れ、オーブントースターで10分ほど焼く。(焦げ付きそうなときは、アルミホイルで覆って焼くと良い。)ケチャップをかける。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

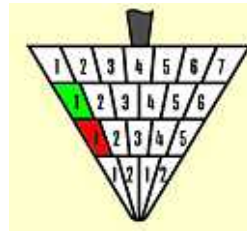
file 285

1人分の栄養価

食事バランスガイド

レンジで目玉焼き

(調理時間 約5分)



副菜1つ
主菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 117kcal
タンパク質 9.6g
脂質 5.6g
塩分 0.3g

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

卵... 2個
キャベツ... 30g
玉ねぎ... 40g
ブロッコリー... 60g
コンソメスープ... 大さじ4



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・電子レンジの加熱時間で、卵の固さが調整できます。
- ・季節の野菜を入れ、主菜、副菜と同時に摂取できます。
- ・パプリカやツナなど使って、色々なバリエーションが楽しめます。



作り方

耐熱性のグラタン皿に、キャベツ、玉ねぎのせん切り、小房に切ったブロッコリーを入れる。
中央に卵を割り落とし、スープを入れラップをする。
電子レンジ(500W)で、1分半加熱する。

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。

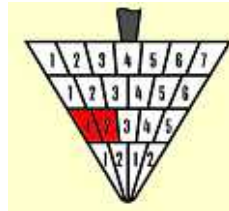
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 286

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜2つ



豆腐まんじゅう

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	192kcal
タンパク質	13.2g
脂質	8.0g
塩分	4.0g

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

〔豆腐まんじゅう用〕

- 豆腐... 1/2丁
- 長ねぎ(白い部分)... 1/5本
- 干しいたけ... 2個
- たけのこ水煮... 20g
- 合挽肉... 30g
- 本だし... 小さじ1
- 酒... 小さじ2
- みりん... 小さじ2
- しょうゆ... 大さじ1と1/2

- 卵... 1個
- 片栗粉... 小さじ3
- 水... 30g
- 〔ソース用〕
- 梅... 2粒
- 酒... 適量
- みりん... 適量
- しょうゆ... 適量
- 砂糖... 適量
- 片栗粉... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

ご飯のおかずやおやつに、胃にもやさしいので夜食にも良いです。



作り方

豆腐の水抜きをする。干しいたけを水で戻す。(汁は残す)

ボールに豆腐、長ねぎ(みじん切り)、しいたけ(みじん切り)、たけのこ(みじん切り)、挽き肉、本だし、酒、みりん、しょうゆ、卵、片栗粉を入れ、こね合わせる。

を半分に分けて、丸める。ラップに包んで皿にのせ、蒸し器で蒸す。(皿にのせたまま)

しいたけのもどし汁を鍋に入れて火にかけ、酒、みりん、砂糖を入れて煮立たせ、しょうゆを入れる。

梅(1粒)を刻んで に入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

が固くなったら、蒸し器から出し、ラップをはずし皿にのせ のソースを上からかける。

梅(1粒)をほぐして、上にのせる。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

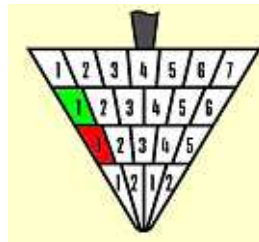
file 287

1人分の栄養価

豆腐グラタン

(調理時間 約10分)

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 255 kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 16.2g
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

木綿豆腐... 1/2丁
長芋... 80g
ホタテ(水煮)... 80g
青ねぎ... 10g
とろけるチーズ
(スライス)... 2枚
マヨネーズ... 50g
塩、こしょう... 各少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・長芋とマヨネーズを使用することで、ヘルシーなグラタンが出来ます。
- ・豆腐は木綿豆腐を使用したほうが良いです。
- ・焼くときは、トーストかオーブンを使用してもできます。
- ・味付けには、塩、こしょうだけでなく、焼き上がり後にしょうゆなどで味付けしても美味しいです。



作り方

豆腐はキッチンペーパーで軽く水気を切り、6切れに切る。

長芋はすりおろし、青ねぎは小口切りにする。

耐熱容器に豆腐を並べる。

に の長芋とマヨネーズを混ぜたものを上にのせ、塩、こしょうを少々かける。

にホタテを汁ごと並べ、とろけるチーズをのせ、魚焼器で約5分焦げ目がつくまで焼く。

出来上がりに青ねぎをかける

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.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

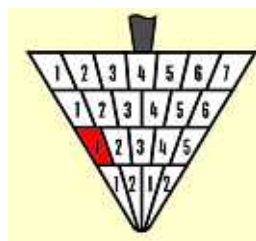
file 289

1人分の栄養価

おからで美腸

(調理時間 約15分)

食事バランスガイド



主菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	102 kcal
タンパク質	5.4g
脂質	5.9g
塩分	0.6g

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

おから...	40g
人参...	20g
生椎茸...	2枚
ツナ缶(オイル漬)...	20g
卵黄...	1/2個分
ストレートめんつゆ...	大さじ2
水...	大さじ4
砂糖...	小さじ1
絹さや...	1枚



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・ひじきの煮物を作ったときに、おからを加えても手間が無く出来上がります。
- ・ツナ缶を使用すると、旨みが相乗効果でおいしさがアップします。
- ・調味料の水分量はお好みで調節してください。ぼそぼそよりも、しっとりしていたほうが美味しいです。



作り方

フライパンを温め、おからをから煎りしてボールに取り出す。
 のフライパンに斜めせん切りの人参、椎茸、ツナ缶を加えて炒り煮する。
 のフライパンにおからを戻し、調味料で味付けする。水分が足りなければ水を足す。
 味がからんだら火を止めて、卵黄を加えて全体にいきわたらせる。
 青茹でした絹さやを彩りとして添える。

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。

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

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 290

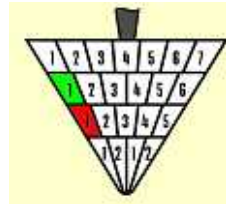
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ごちそう冷奴

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜1つ

主菜1つ



エネルギー 85 kcal
タンパク質 7.2g
脂質 3.3g
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

豆腐... 1/2丁(200g)
ほうれん草... 120g
青じそドレッシング... 大さじ2
青ねぎ... 少々(6g)
みょうが... 1本(20g)
わかめ(乾)... 4g
貝割れ菜... 4g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・薬味を工夫するといろいろな味が楽しめます。
- ・季節により大根おろしや生姜などをそえ、湯豆腐でも楽しめます。
- ・薬味のねぎや生姜は、冷凍できるので小分けにし保存しておくとう便利です。



作り方

豆腐は奴に切る。

ほうれん草は茹でて、2cmくらいに切る。

青ねぎはみじん切り、みょうがはせん切り、貝割れ菜は2cmくらいに切る。

わかめは水につけて戻し、水気を切る。

器に豆腐を置き、ほうれん草、貝割れ菜、青ねぎ、わかめを盛り付ける。

青じそドレッシングを添える。

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。

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

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 291

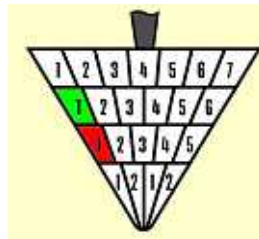
揚げ出し豆腐

(調理時間 約15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 1つ
主菜 1つ



エネルギー	209 kcal
タンパク質	10.1 g
脂質	12.7 g
塩分	1.8 g

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(200g)
片栗粉...	適量
揚げ油...	適量
ほうれん草...	200g
水...	200ml
しょうゆ...	大さじ1
八方汁...	大さじ1/2
大根おろし...	150g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・豆腐のたんぱく質と緑黄色野菜、大根の淡色野菜が一皿になっています。適度な汁気もあり、スープも兼ねています。
- ・ほうれん草の他、菜の花、チンゲン菜、ブロッコリーなど何でも使えます。また、冷凍や出来合いのお浸し類を使えば、もっと簡単！
- ・大根おろしはフードプロセッサーを使えば簡単にできます。



作り方

豆腐は10切れに切りペーパータオルで水切りしておく。
ほうれん草は茹でて、2cmに切る。
大根はおろして水切りしておく。
分量の水に八方汁としょうゆで味付けし、大根おろしを入れてひと煮たちさせる。
豆腐は片栗粉をつけて揚げる。
器の回りにほうれん草を丸く置き、中央に揚げた豆腐を置き、汁を回しかける。

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。