

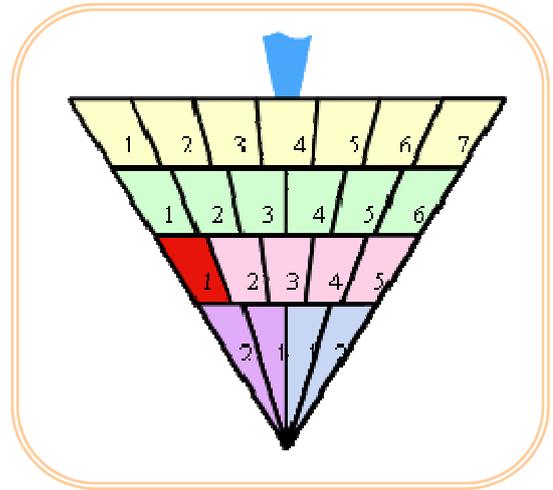


あおもりヘルシー食事バランスメニュー



❁ ほっき味噌

主菜 1つ(SV)



☆ 栄養価(1人分)

エネルギー	86 kcal
たんぱく質	6.1 g
脂質	4.2 g
塩分	1.3 g

ほっき貝の正式名称は「ウバガイ(姥貝)」
 と言い、12月から3月までが「旬」の青森の
 冬の味覚です！！

主に北の海で多く採れることから「北寄貝
 (ほっきがい)」と呼ばれています。

材 料(2人分)		作 り 方	
ほっき貝	1個	① ほっき貝、青じそは大きめのみじん切りにする。 ② Aを火にかけて練り、ほっき貝と卵黄を加え火にかけて、最後に青じそを混ぜる。	
卵黄	1個		
青じそ	1枚		
A	みそ		大さじ1
	酒		小さじ1
	砂糖	小さじ1	