

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 130

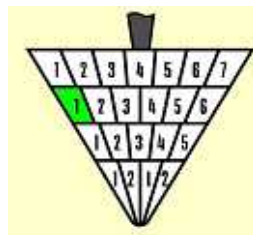
1人分の栄養価

## 大根の梅はちみつ漬け

(調理時間 約5分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜 1つ



エネルギー	37 kcal
タンパク質	0.4 g
脂質	0.1 g
塩分	0.6 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

大根...	150g
しそ巻き梅干...	1個
はちみつ...	小さじ2
酢...	大さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・残り少しの大根でもサッと作って10分位で食べられるので、もう1品欲しいときに便利です。
- ・梅干は、しそ巻きのものを使用します。梅干をよくたたき、細かくすると大根がピンクに染まりやすいです。



作り方

大根は、5cmの長さの拍子切りにし、塩少々を振り、しばらくおく。梅干は細かくたたき、を水洗いし、水切り後、はちみつ、酢、梅を合わせつけておく。

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。

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