

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 166

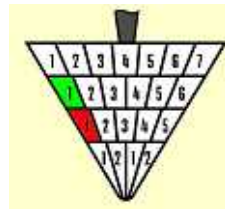
1人分の栄養価

食事バランスガイド

スタミナ豆腐サラダ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜1つ
主菜1つ

エネルギー	226 kcal
タンパク質	12.9g
脂質	13.6g
塩分	2.7g

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

絹ごし豆腐... 1/2丁
 サラダ(又はレタス)... 2枚
 ほたて(生食用)... 4枚
 トマト... 1/2個
 きゅうり... 1/3本
 長いも... 3本
 アボカド... 1/2個
 レモン汁... 小さじ1
 削り節... 適宜

〔ドレッシング〕
 オリーブオイル... 大さじ1
 にんにく... 1/2片
 長ねぎ... 3本
 赤唐辛子... 1本
 しょうゆ... 小さじ2
 酒... 小さじ1/2



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・栄養豊富でヘルシーなサラダ。
- ・和と洋が絶妙にマッチしたドレッシングが食欲をそそります。
- ・ご飯のおかずにも、お酒のお供にもおススメの一品です。
アボカドは、果物の中で一番栄養価が高く、ビタミン、ミネラル豊富な美容食です。



作り方

〔ドレッシングづくり〕小鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたにんにく、長ねぎ、種を取った赤唐辛子を入れ熱し、にんにくが色付いてきたらしょうゆと酒を入れ、火を止め冷ます。
(赤唐辛子は取り除く)

手でちぎったレタスを器に敷き、その上に豆腐を手でくずして盛る。

長いもは皮を剥いて水につけた後、よく水気を拭き取る。

アボカドは縦半分に1周切込みを入れ、両手でねじって半分に割り、皮を剥いて1本の角切りにし、レモン汁をかけておく。

ほたて、トマト、きゅうり、長いもを1本の角切りにし、ボウルの中で軽く混ぜて豆腐の上に盛り、削り節をふりかける。

食べる直前にドレッシングをかけ、よく混ぜて食べる。

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。