

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 190

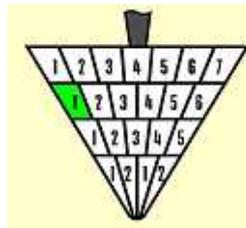
1人分の栄養価

大根のサーモン巻き

(調理時間 約20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	70 kcal
タンパク質	4.2 g
脂質	4.9 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...	50 g
スモークサーモン...	30 g
みつ葉...	40 g
酢...	小さじ2
オリーブ油...	小さじ2
こしょう...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

大根の白と、サーモンの赤のコントラストが効いていて、お祝い事の一品にも使えます。
大根は茹でたり塩もみ等をすることなく、生のままでよいです。
ドレッシングも少量ですが、分量のドレッシング量で大根も程よくしんなりとして、おいしくいただけます。



作り方

大根は皮をむいて、長さ3cm、厚さ1cmの棒状に切る。スモークサーモンは1枚を横半分に切る。

みつ葉は洗って軽くゆでる。水にさらしてから水気を切り、長さ2cmに切る。

酢、オリーブ油、こしょうをよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。

の大根を2本ずつ組み合わせて、スモークサーモンを巻きつける。

バットに を並べ、ドレッシングをかけ20分ほどおく。

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。