

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 192

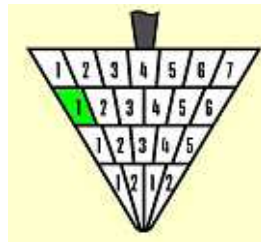
1人分の栄養価

大根とスモークサーモンの 甘酢和え

(調理時間 約10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	48 kcal
タンパク質	4.2g
脂質	0.9g
塩分	1.1g

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...	100g
スモークサーモン...	30g
貝割れ大根...	10g
酢...	大さじ1強
塩...	0.4g
砂糖...	小さじ2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

作ってすぐよりも、冷蔵庫で2～3時間、味をなじませると美味しくなります。



作り方

- 大根は皮をむいて、3cm長さのせん切りにし、塩を振りもみ、5～6分おく。しんなりしたら水洗いし、絞っておく。
- スモークサーモンは2cm長さに切っておく。
- 貝割れ大根は根元を切り落とし、水の中で振り洗いし、3cm長さに切る。
- ボールに調味料を合わせ、～を加えてよく混ぜ合わせて味をなじませる。

その他のレシピは「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。