

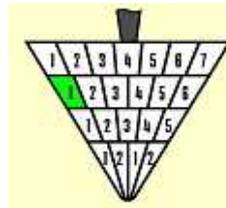
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 199

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎膾(なます)



副菜 1つ



レシピ提供:

三重県立相可高等学校調理クラブ
中部地区青森りんごの会

エネルギー 80 kcal
タンパク質 0.4g
脂質 0.1g
塩分 1.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(4人分)

印は青森県産品が活用できます

| | |
|--------|-------|
| 林檎... | 80g |
| 大根... | 60g |
| 人参... | 20g |
| 三ツ葉... | 10g |
| 甘酢 | |
| 酢... | 100cc |
| 水... | 100cc |
| 砂糖... | 45g |
| 立て塩 | |
| 水... | 150cc |
| 塩... | 5g |



レシピ提供者から...

ひとこと

林檎の甘みと酢の酸味が相性抜群です。林檎の食感もシャキシャキと楽しい料理です。



作り方

林檎・大根・人参を3等位のマッチ棒状に切る。大根は立て塩に漬けて、しんなりしたら水にさらす。人参は湯がいておく。

三ツ葉は湯がき、水にさらし、1.5等位の長さに切る。

すべてを甘酢に漬けて、5分ほどしたら水を切り、再度甘酢に漬ける。味が入ったら器に盛りつけて完成!!

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。