

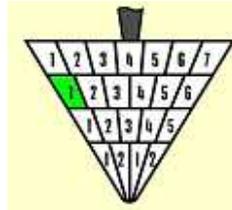
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 200

1人分の栄養価

食事バランスガイド

(シャキッ)と切り干し林檎



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 125 kcal
タンパク質 2.2g
脂質 0.1g
塩分 2.3g

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
切り干し大根... 60g
人参... 50g
さやえんどう... 3g
出し汁... 600cc
薄口醤油... 50cc
砂糖... 60g



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎の風味と切り干し大根が
良く合います。



作り方

切り干し大根を水でふやかしておく。
林檎、人参は千切りにしておく。
さやえんどうは、すじを取り千切りにして湯がく。
出し汁の中に切り干し大根と人参をいれ味付けする。
仕上げに林檎を加え、盛り付けする。上からさやえんどうをのせて完成。

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。