

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

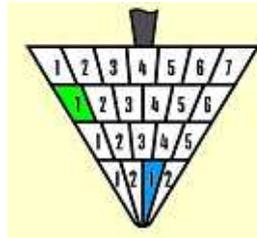
file 204

きゅうりとわかめの
りんごおろし和え
(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ
果物1つ



エネルギー 39 kcal
タンパク質 0.5g
脂質 0.1g
塩分 1.2g

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

きゅうり... 60g
カットわかめ... 2g
りんご... 1/2個
酢... 小さじ2
砂糖... 小さじ1
塩... 小さじ2/5



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・大根おろしを、りんごおろしにアレンジした一品です。
- ・酸味のあるりんごを使うと、さっぱりした味になります。少し痛んでしまって、生で食べるのはちょっと...というりんごを利用するのもいいと思います。
- ・りんごは、空気に触れると変色しますので、すりおろした先から合わせ酢に入ると変色を防いで、きれいな色に仕上がります。



作り方

きゅうりは厚さ約2mmの小口切りにし、少量の塩を振り、水気ができたら絞っておく。

わかめは水で戻し、水切りをする。

酢、砂糖、塩で合わせ調味料を作り、りんごをおろし器で調味料の中に入るようにおろしていく。
にきゅうりとわかめを入れ合わせる。

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。