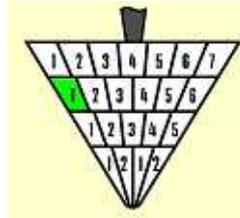


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 210

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ



切干大根の酢の物

(調理時間 約10分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー	76kcal
タンパク質	0.8g
脂質	3.1g
塩分	0.5g

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

切干大根...	10g
春雨...	10g
キュウリ...	1/2本
人参...	10g位
A { しょうゆ...	小さじ2
砂糖...	小さじ1と1/2
酢...	小さじ2
ごま油...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

さっぱりとしていて、食が進みます。



作り方

切り干し大根を水で洗い、きれいにしておく。

春雨を熱湯でもどし、水分を切り、食べやすい大きさに切る。

切り干し大根を熱湯で10秒ゆで、水分を切り、食べやすい大きさに切る。

キュウリと人参を千切りにする。

材料を全部混ぜ、調味料A(しょうゆ、砂糖、酢、ごま油)で味付けする。

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。