

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 219

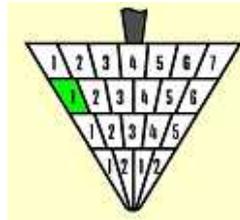
1人分の栄養価

骨骨サラダ

(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 86 kcal
タンパク質 6.0g
脂質 4.6g
塩分 1.6g

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

生野菜... 120g
(レタス・きゅうり・
ベビーリーフ・みず菜など)
ちりめんじゃこ... 10g
くるみ... 10g
カテージチーズ... 20g
ノンオイルドレッシング... 大さじ2
プレーンヨーグルト... 大さじ2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・ちりめんじゃこ、カテージチーズ、プレーンヨーグルトとカルシウムが多い食材を使った一品です。
- ・小かぶが出回るときは、洗って皮ごと食べてもおいしいです。ちりめんじゃこは常温保存の「サラダちりめん」が便利。
- ・ノンオイルドレッシングにプレーンヨーグルトを混ぜることで、まるやかさがでておいしくなります。



作り方

野菜は洗って、食べやすい大きさに切る。

野菜を盛り合わせて、上にカテージチーズとちりめんじゃこ、くるみをトッピングし、好みのノンオイルドレッシングにプレーンヨーグルトを混ぜたものをかける。

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。