

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 220

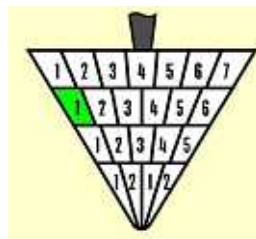
## たたき長芋の明太子和え

(調理時間 約7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



エネルギー	67 kcal
タンパク質	5.7g
脂質	0.9g
塩分	1.1g

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

長芋...	140g
辛子明太子...	40g
刻みのり...	0.6g
酢...	(小さじ1/2)
しょうゆ...	(小さじ1/2)



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・袋を使うので、洗い物が少なく、まな板も汚れず便利です。
- ・辛味が苦手な方は普通のたらこでもOKです。



### 作り方

長芋は皮をむいたらきれいな袋に入れてたたく。(食べやすい大きさになるまで)  
辛子明太子は皮を取り除き、長芋の入った袋に入れてよくもみ、長芋と明太子を混ぜる。  
器に盛ったら刻みのりを散らす。(酢、しょうゆは明太子の味を見ながら調節)

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。