

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

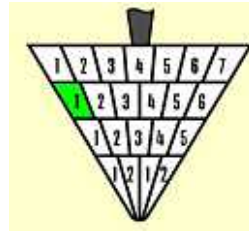
file 222

1人分の栄養価

食事バランスガイド

かぶのコールスローサラダ

(調理時間 約10分)



副菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 67kcal
タンパク質 2.0g
脂質 4.3g
塩分 0.9g

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

かぶ... 180g(中1個)
塩... 0.5g
りんご酢... 大さじ1
帆立貝柱(乾)... 小1個
フレンチドレッシング... 大さじ1と1/2
パセリ... 適宜



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・帆立をドレッシングに加えて、しばらく時間を置くと旨みが出て美味しいです。
- ・赤かぶを使用すると、酢の作用でピンク色になって彩りも良くなります。



作り方

かぶは皮を薄くむき、ごく細かいせん切りにし、塩、りんご酢を混ぜておく。

帆立貝柱に少量の水又は酒を加えて電子レンジで40秒ほど加熱して柔らかくし、手でほぐしてドレッシングに加える。

のかぶをドレッシングであえ、器に盛り、帆立、パセリをあしらう。

その他のレシピは「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。