

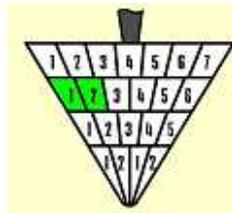
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 223

1人分の栄養価

食事バランスガイド

長いもとほうれん草の  
からし酢じょうゆかけ  
(調理時間 約15分)



副菜2つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 7.5 kcal  
タンパク質 5.3g  
脂質 0.8g  
塩分 1.7g

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

長いも...	100g	〔辛子酢じょうゆ〕	
ほうれん草...	100g		
貝割れ大根...	1/3パック		
生干しらす...	大さじ2		
酢...	大さじ1/2		
		しょうゆ...	大さじ1
		酢...	大さじ1
		砂糖...	小さじ1~2
		だし汁...	小さじ2
		練り辛子...	小さじ1/3



レシピ提供者から...

ひとこと

しらすを酢に漬けることで、臭みが消えて味のアクセントになります。  
長いもは太めの方が歯ごたえがよいです。



作り方

長いもは3cmの太めの千切り、ほうれん草は茹でて水に取り3cmに切る。

しらすは酢に漬けておく。

長いもとほうれん草を混ぜて、器に盛り、辛子酢じょうゆをかけ、上にしらすと貝割れ大根をのせて仕上げる。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.