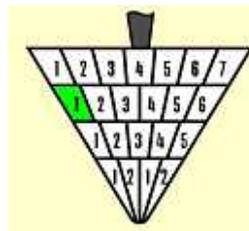


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 228

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ



黄菊のごま和え

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 79 kcal
 タンパク質 2.9g
 脂質 4.9g
 塩分 0.6g

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

| | |
|----------------------------|--------|
| 黄菊... | 30g |
| きゅうり... | 100g |
| すりごま... | 大さじ2 |
| { めんつゆ... 砂糖... 水... | 大さじ2 |
| | 小さじ1/2 |
| | 大さじ1 |



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・茹でるときに酢を加えた方が色よく茹で上がります。
- ・きゅうりは、水洗い後、よく水切りをしてから和えると味がしみやすいです。
- ・黄菊は、乾燥したものもあり、1年中使えます。
- ・生のものは、茹でた後、使いやすい分量で冷凍しておく便利です。



作り方

黄菊は、花びらを取り、酢を入れた熱湯でさっと茹でる。
 きゅうりは小口に切り、塩もみしてから、水洗い後絞る。
 調味料とすりごまを合わせる。
 を で和える。

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。