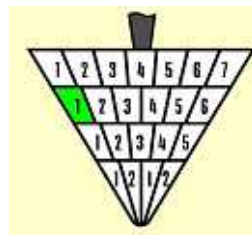


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 2 3 1

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



大根の香り漬け

(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	36kcal
タンパク質	0.6g
脂質	0.1g
塩分	1.0g

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

大根...	100g
塩...	少々
生姜...	少々
すし酢...	大さじ1
レモン汁...	大さじ1
大根葉...	10g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・夏大根は硬いので、皮をむいたらできるだけ薄く切りましょう。
- ・塩をまぶし、水洗いしたらできるだけきつく絞ります。
- ・初夏に出回る大根は保存性に欠けるため、一度で多めに使いたいところですが、煮物向きではありません。生で多めに作り、保存容器に入れて冷蔵庫で2～3日保存できる方法です。



作り方

大根は皮をむき、薄い半月切りにして塩をふり、しんなりしたらサッと水洗いしてぎゅっと絞る。

生姜はせん切りにする。

ボールに調味料を入れたものに、生姜、 を加えて混ぜる。

大根葉はみじん切りにして塩もみをし、散らす。

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。