

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 239

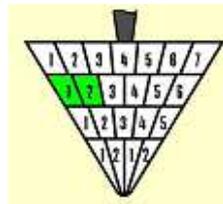
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長いも・白菜の
大根おろしあんかけ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：横浜町 在住



副菜2つ



エネルギー	80 kcal
タンパク質	2.1g
脂質	0.2g
塩分	1.3g

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...	40g	人参...	2cm
白菜...	1枚	ピーマン...	1個
大根...	大さじ2	酢...	適量
片栗粉...	小さじ2		
A {	だし汁...	大さじ2	
	みりん...	大さじ1	
	酒...	大さじ1	
	しょうゆ...	大さじ1	



レシピ提供者から...

ひとこと

長いものシャキシャキ感、白菜の甘み、大根おろしのあんかけが美味しさのポイント！
また、冷やしても美味しいです。



作り方

長いもは酢水に1分ぐらい入れておく。白菜は茹でておく。人参、ピーマンはみじん切りにしておく。

長いもを水で洗い、水気を切って短冊切りにする。白菜も水気を切って短冊切りにする。

大根は皮をむき、すりおろしておく。

鍋にAを入れて煮立て、人参、ピーマンを加え、温まる程度になったら大根おろしを入れ、水溶き片栗粉を加える。

器に長いも、白菜を盛り、上から をかける。

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。