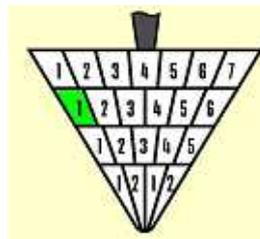


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 246

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



菊とおろしの酢味噌和え

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 37kcal
 タンパク質 1.5g
 脂質 0.4g
 塩分 0.7g

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

黄菊... 80g
 大根... 80g
 ねぎ... 6g
 { みそ... 小さじ2
 砂糖... 小さじ1
 酢... 小さじ2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

・秋から冬にかけて揃う県産品を使った一品ですが、酢味噌の味が高齢者の方には大変馴染み深いので喜ばれます。



作り方

菊は花びらをはずし、沸騰したお湯に酢を入れてゆがく。水にさらしてから水気をきっちり絞る。

ねぎはみじん切りにする。

大根は皮をむいておろし、ざっと水気を切る。

みそ、砂糖、酢を混ぜ合わせたものに、 ~ の材料を加えて混ぜ合わせる。

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。