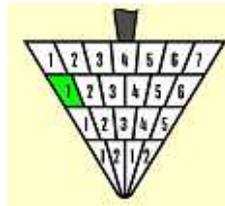


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 26

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜1つ



ながいもの梅がつお和え

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	58kcal
タンパク質	2.7g
脂質	0.2g
塩分	2.0g

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

長いも...	100g
梅干し...	2コ
塩蔵わかめ...	2g
かつお節...	適量
酢...	大さじ1
みりん...	大さじ1/2
砂糖...	小さじ1
塩...	少々



## レシピ提供者から...

### ひとつこと

- ・長いもの食感を生かしたかったので、粗めの千切りにしました。
- ・梅を使っているので、さっぱりとして、暑い夏におすすめ。
- ・また、手軽に作れるので、時間がないときにおすすめです。



## 作り方

梅干しの種を取り、包丁でたたく。

わかめは水で戻し、あらみじんにし、梅干しとかつお節を入れ、混ぜておく。

酢、みりん、砂糖で甘酢を作る。

長いもはたたくように粗めの千切りにし、塩を振って下味をつける。

の長いものに甘酢をかけて混ぜ、器に山高に盛り、 を上にのせる。

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。