

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 38

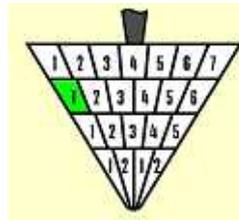
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋と梅がつお和え

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜1つ



エネルギー	59kcal
タンパク質	5.9g
脂質	0.4g
塩分	1.4g

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

長芋...	100g
にんにく...	1かけ
梅干し...	2個
しょうゆ...	小さじ1
かつおぶし...	かつおパック(1袋)
大葉...	1~2枚
じゃこ...	大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

梅干を使っているのでさっぱりとしています。
長芋は拍子切りにして、しゃきしゃき感を出しています。



作り方

長芋は拍子切り。

にんにくはみじん切り。

梅干しは、種を除き、果肉を包丁でたたき、しょうゆを加えてのばす。にんにく、かつおぶしを加えて混ぜる。

を長芋と和える。大葉、じゃこをのせてできあがり。

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。