

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 77

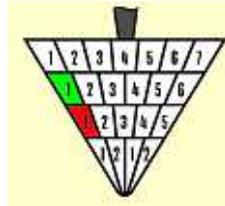
ながたらマヨ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜1つ

エネルギー	131kcal
タンパク質	7.0g
脂質	6.9g
塩分	1.1g

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...	150g
マヨネーズ...	大さじ1
たらこ...	40g
きざみのり...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

とても簡単なのにおいしくて食感がいい!!おつまみにしてもいいし、ごはんにも合います。

長いものが苦手な人でも食べやすいかも!?



作り方

- 長いもの皮をむいて千切りにする。
- たらこマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 長いもの上に、混ぜ合わせたたらこマヨネーズをかける。
- きざみのりをかける。

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。