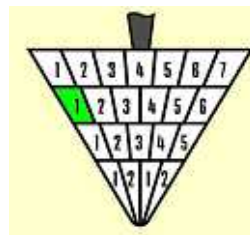


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 221

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



わらびの真砂和え

(調理時間 約20分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 93 kcal
 タンパク質 6.3g
 脂質 2.6g
 塩分 1.6g

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

わらび(茹で)...	100g	}	ごま油...	小さじ1
だし汁...	1/4カップ		酒...	大さじ1
酒...	大さじ1		だし汁...	大さじ2
しょうゆ...	大さじ1/2		一味唐辛子...	少々
みりん...	大さじ1/2			
人参...	30g			
糸こんにゃく...	50g			
ねぎ...	30g			
たらこ...	40g			



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・わらびは塩漬け保存のものを使用すると美味しくできます。塩抜きは、たっぷりの熱湯を沸かし、塩のついたままを入れて、再び沸騰したら火を止めてお湯を捨て、水に浸します。何度か水を取り替えて、塩気を完全に抜きます。
- ・わらびの下味は、沸騰してから2~3分程で火を止めて、そのまま調味料に浸しておきます。
- ・わらびを加えてからは、炒め過ぎずにしっとりと仕上げましょう。



作り方

わらびは4cm長さに切り、調味料を加えてサッと煮て下味をつけておく。

人参は太めのせん切りにする。糸こんにゃくは熱湯を通し、適宜切る。

たらこはほぐしておく。ねぎは小口切りにする。

鍋にごま油を熱し、人参を炒め、続いて糸こんにゃくを入れて酒とだし汁を加えて2~3分煮る。

たらこ、ねぎを加えて炒め合わせ、わらびを汁ごと加えて混ぜる。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

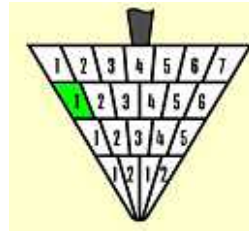
file 222

1人分の栄養価

食事バランスガイド

かぶのコールスローサラダ

(調理時間 約10分)



副菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 67kcal
タンパク質 2.0g
脂質 4.3g
塩分 0.9g

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

かぶ... 180g(中1個)
塩... 0.5g
りんご酢... 大さじ1
帆立貝柱(乾)... 小1個
フレンチドレッシング... 大さじ1と1/2
パセリ... 適宜



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・帆立をドレッシングに加えて、しばらく時間を置くと旨みが出て美味しいです。
- ・赤かぶを使用すると、酢の作用でピンク色になって彩りも良くなります。



作り方

かぶは皮を薄くむき、ごく細かいせん切りにし、塩、りんご酢を混ぜておく。

帆立貝柱に少量の水又は酒を加えて電子レンジで40秒ほど加熱して柔らかくし、手でほぐしてドレッシングに加える。

のかぶをドレッシングであえ、器に盛り、帆立、パセリをあしらう。

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。

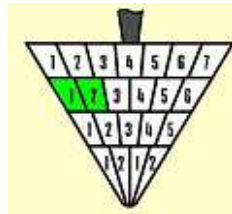
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 223

1人分の栄養価

食事バランスガイド

長いもとほうれん草の
からし酢じょうゆかけ
(調理時間 約15分)



副菜2つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 7.5 kcal
タンパク質 5.3g
脂質 0.8g
塩分 1.7g

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

長いも...	100g	〔辛子酢じょうゆ〕	
ほうれん草...	100g		
貝割れ大根...	1/3パック		
生干しらす...	大さじ2		
酢...	大さじ1/2		
		しょうゆ...	大さじ1
		酢...	大さじ1
		砂糖...	小さじ1~2
		だし汁...	小さじ2
		練り辛子...	小さじ1/3



レシピ提供者から...

ひとこと

しらすを酢に漬けることで、臭みが消えて味のアクセントになります。
長いもは太めの方が歯ごたえがよいです。



作り方

長いもは3cmの太めの千切り、ほうれん草は茹でて水に取り3cmに切る。

しらすは酢に漬けておく。

長いもとほうれん草を混ぜて、器に盛り、辛子酢じょうゆをかけ、上にしらすと貝割れ大根をのせて仕上げる。

その他のレシピは「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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 224

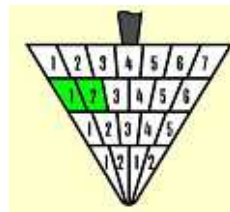
1人分の栄養価

食事バランスガイド

温泉もやしの油炒め

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜2つ



エネルギー	211 kcal
タンパク質	7.8g
脂質	13.8g
塩分	6.4g

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

温泉もやし... 1袋	ごま油... 大さじ1
しらたき... 1袋	塩... 小さじ1
油揚げ... 小2枚	酒... 大さじ1
	みりん... 大さじ1
	しょうゆ..大さじ3
	油... 小さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

青森県の大鰐町でしか作られていない県産品の温泉もやしを使っています。



作り方

もやしの根を切り、半分に切る。
油をひいたフライパンに刻んだしらたき、油揚げ、もやしを入れる。
もやしに火が通るまで炒める。
調味料で味をつけ、軽くなじませれば完成。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 225

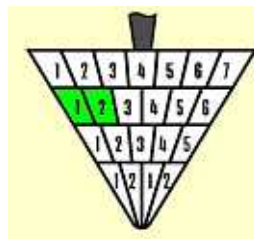
かぼちゃのいところ煮風

(調理時間 約20分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜2つ



エネルギー	132kcal
タンパク質	3.6g
脂質	0.2g
塩分	0.9g

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

かぼちゃ...	250g
砂糖...	小さじ2
醤油...	小さじ2
ゆであずき...	50g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・加熱時間はかぼちゃの固さによって変えます。
- ・「いところ煮」の名前は、おいおい(甥甥)煮ることから名付けられたといわれます。
- ・冬至の日に食べるのは、健康を保つためという先人の知恵です。



作り方

かぼちゃは種と綿をスプーンで除き、ところどころ皮をむいて一口に切り、耐熱ボールに入れ、ラップをして6~7分電子レンジで加熱する。

砂糖、醤油を振り掛けて軽くつぶすように混ぜ、ゆであずきを加えてざっくり混ぜる。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 226

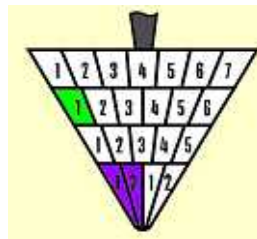
カップでスープ

(調理時間 約20分)
一緒に食べ合わせるものを考えて、バターや生クリームでコクをプラスすることも出来ます。

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ
牛乳2つ

エネルギー	188 kcal
タンパク質	7.4g
脂質	7.1g
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

- 茹でかぼちゃ... 4切れ(140g)
- 牛乳... 360ml
- チキンコンソメの素... 1/2個

〔茹でかぼちゃ〕

- かぼちゃ... 1/4カット
- 水... 100ml



作り方

マグカップを2個用意し、茹でかぼちゃを2切れずつ入れてレンジ強で1カップにつき50秒かける。(レンジは500W使用の目安)

のかぼちゃをフォークでつぶし、チキンコンソメの素1/4個を混ぜ合わせ、牛乳を加えてさらに混ぜる。

〔茹でかぼちゃの作り方〕

かぼちゃは種を取り除き、皮は所々取り除き、一口大に切る。(25g位)

蓋のきっちり出来る鍋に、皮目を下にして、重ならないように並べる。

水を加えて、強火にかけ、沸騰したらごく弱火にして13分煮る。

水がまだ残っているようなら、蓋をせずに、火を強めて水分をとばす。



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・当たり外れの多いかぼちゃですが、水分が多あるものの方が牛乳に溶けやすく、なめらかな仕上がりになります。
- ・秋にたくさん出回ったときに、1個で買ったときは、茹でかぼちゃを作り置きしておくといろいろ使えます。きっちりとふたのできる、なるべく厚めの鍋を使って作ります。2~3日なら冷蔵庫で、それ以上は冷凍庫で保存しましょう。
- ・茹でるときの13分は目安です。火が強すぎると焦げる原因になるので注意しましょう。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 227

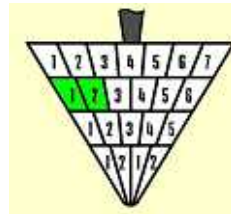
1人分の栄養価

食事バランスガイド

白菜、小松菜、エノキダケの
ピーナッツ和え

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜2つ



エネルギー 8.2 kcal
タンパク質 5.0 g
脂質 4.2 g
塩分 1.1 g

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

白菜...	120g
小松菜...	60g
エノキダケ...	1/2袋
粉末ピーナッツ...	大さじ2
味噌...	大さじ1
だし汁...	大さじ1
砂糖...	小さじ1/3
豆板醤...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・エノキダケ、白菜、小松菜は、順にたっぷりのお湯を入れた同じ鍋を使って茹でます。
- ・エノキダケは、ザルに入れたまま茹でて、そのまま水を張ったボールに入れて洗うと、さらに時間短縮できます。
- ・白菜は、保存性の高いですが、漬物以外でもたくさん消費したい食品です。茹でることでたくさん食べることができます。淡泊な味なので豆板醤は使ってほしいところですが、無いときは唐辛子で代用してもよいです。



作り方

エノキダケは根を切り落とし、長さを4等分に切り、茹で、ザルですくい、サッと水をかけて洗う。

白菜は切らずにそのまま、のお湯で茹で、ザルに上げ、冷ます。

小松菜は、のお湯に塩少々を加えて茹で、水にとる。冷めたら と を3~4cm長さに切る。(白菜は縦にも細く切る)

ボールにピーナッツと味噌を入れて混ぜ、だし汁を加えながら溶き、次に砂糖、豆板醤を混ぜ、野菜を和える。

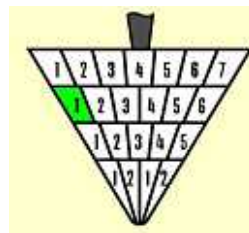
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 228

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ



黄菊のごま和え

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 79 kcal
 タンパク質 2.9g
 脂質 4.9g
 塩分 0.6g

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... 30g
 きゅうり... 100g
 すりごま... 大さじ2
 { めんつゆ... 大さじ2
 砂糖... 小さじ1/2
 水... 大さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・茹でるときに酢を加えた方が色よく茹で上がります。
- ・きゅうりは、水洗い後、よく水切りをしてから和えると味がしみやすいです。
- ・黄菊は、乾燥したものもあり、1年中使えます。
- ・生のものは、茹でた後、使いやすい分量で冷凍しておく便利です。



作り方

黄菊は、花びらを取り、酢を入れた熱湯でさっと茹でる。
 きゅうりは小口に切り、塩もみしてから、水洗い後絞る。
 調味料とすりごまを合わせる。
 を で和える。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 229

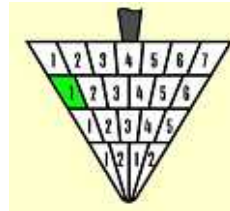
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ながいもの から揚げ

(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	203 kcal
タンパク質	2.8 <small>グラム</small>
脂質	10.4 <small>グラム</small>
塩分	2.2 <small>グラム</small>

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...	200g	片栗粉...	大さじ2
生姜...	5g	塩...	小さじ1/2
にんにく...	5g	揚げ油...	適量
濃口しょうゆ...	小さじ2		
砂糖...	小さじ2		



レシピ提供者から...

ひとこと

ながいもの食感を残し、にんにくの風味をつけ、おいしく仕上げました。



作り方

長いものを一口大に切る。生姜、にんにくをすりおろす。
生姜、にんにく、濃口しょうゆ、砂糖を混ぜたタレに長いものを漬けておく(約10分)。
に片栗粉をまぶし、高温の油でさっと揚げる。
揚げ上がったたら軽く塩をふる。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 230

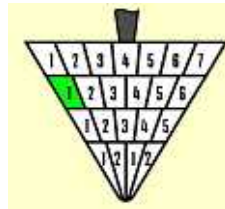
1人分の栄養価

食事バランスガイド

きのこのバター炒め

(調理時間 約15分)

レシピ提供：黒石市 在住



副菜1つ



エネルギー	73 kcal
タンパク質	3.5g
脂質	6.2g
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

しいたけ... 50g	バター... 大さじ1強
エリンギ... 50g	しょうゆ... 小さじ1強
しめじ... 50g	塩... 適量
まいたけ... 50g	こしょう... 適量
	粉チーズ... お好みで



レシピ提供者から...

ひとつ

優しい味なので、きのこ本来の味が楽しめます。手軽に作れます。



作り方

しいたけは太めのせん切り、エリンギはうす切り、しめじ、まいたけはほぐす。フライパンにバターを溶かし、 を入れて、塩、こしょう、しょうゆで調味する。お好みで粉チーズをかけて食べます。

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。

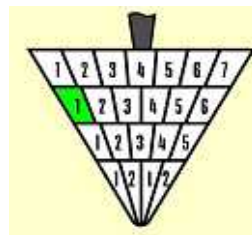
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 2 3 1

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



大根の香り漬け

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	36kcal
タンパク質	0.6g
脂質	0.1g
塩分	1.0g

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

大根...	100g
塩...	少々
生姜...	少々
すし酢...	大さじ1
レモン汁...	大さじ1
大根葉...	10g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・夏大根は硬いので、皮をむいたらできるだけ薄く切りましょう。
- ・塩をまぶし、水洗いしたらできるだけきつく絞ります。
- ・初夏に出回る大根は保存性に欠けるため、一度で多めに使いたいところですが、煮物向きではありません。生で多めに作り、保存容器に入れて冷蔵庫で2~3日保存できる方法です。



作り方

大根は皮をむき、薄い半月切りにして塩をふり、しんなりしたらサッと水洗いしてぎゅっと絞る。

生姜はせん切りにする。

ボールに調味料を入れたものに、生姜、 を加えて混ぜる。

大根葉はみじん切りにして塩もみをし、散らす。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 232

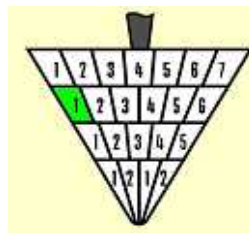
1人分の栄養価

長芋と野菜の甘酢和え

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜1つ



エネルギー	115 kcal
タンパク質	2.3g
脂質	4.2g
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... 60g	酢... 小さじ2
しょうゆ... 小さじ1	ケチャップ... 小さじ1
酒... 小さじ1	砂糖... 小さじ2
タケノコ... 20g	しょうゆ... 小さじ2
人参... 40g	水溶き片栗粉... 適量
玉ねぎ... 60g	
ピーマン... 30g	
油... 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

- ・フライパン1つで、誰でも手早くできる一品です。調味料も家庭にいつでもあるものでできます。
 - ・人参は薄切りにすることにより、下茹での手間を省くことが出来る上、食べやすくなります。
- *****
- ・残った長芋、人参は拍子切りにし、酢、砂糖、しょうゆを合わせたものを鍋に煮立て、サッと火を通し、取り出す。調味料が冷めたら、長芋、人参を戻してしばらく漬けておく。
 - ・あっさり味を好む人は、塩水に漬けて、即席漬けにして食べる。
- これでもう1品出来上がります。



作り方

長芋は拍子切りにし、しょうゆと酒の中に少し入れておく。

タケノコは薄切り、人参は薄い短冊切り、玉ねぎはくし型切り、ピーマンは太めのせん切りに切っておく。

フライパンに油を入れ、長芋を両面焼いて、こげ目がついたらいったん取り出す。

同じフライパンに野菜を入れて炒め、調味料で炒め合わせる。最後に長芋を戻し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。好みでごま油を入れてもよい。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 233

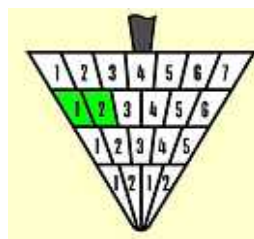
長芋の三色漬け

(調理時間 約5分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 2つ



エネルギー	90 kcal
タンパク質	2.8g
脂質	0.7g
塩分	1.5g

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...	140g
きゅうり...	小1本(80g)
人参...	20g
冷やし中華のタレ (市販品)...	大さじ2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・切った材料は、タレに人参・きゅうり・長芋の順に入れ、時間がある時は3～5分位置いてから次の材料を入れた方が人参やきゅうりがおいしいです。
- ・余った長芋はすりおろして冷凍しておくくと便利です。



作り方

ボールに冷やし中華のタレを入れる。
人参、きゅうり、ながいもは4cm長さの短冊切りにし、に入れてかき混ぜる。
(硬い人参はうすく切る)

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 2 3 4

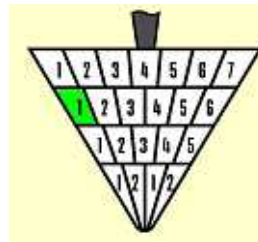
まるごと こかぶ

(調理時間 約5分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



エネルギー	20 kcal
タンパク質	1.0 g
脂質	0.4 g
塩分	0.6 g

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

こかぶ... 150g

みそ... 10g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・旬のかぶはとてもみずみずしいのでそのままが一番!
- ・かぶは小さいものなら、切らずにそのままみそをつけていただいても良いです。大きめのものなら、食べやすい大きさに切ります



作り方

かぶの皮をむき、くし型に切る。

味噌を付けていただく。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 235

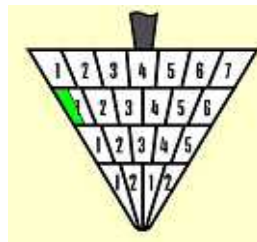
冷やしとろろ汁

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 0.5つ



エネルギー	32 kcal
タンパク質	1.1g
脂質	0.1g
塩分	0.5g

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

めんつゆ(2倍濃縮)... 小さじ2

水... 小さじ4

長芋... 80g

あさつき... 2g

(汁物仕立ての場合)

めんつゆ... 小さじ2

水... 100ml

刻みのり... 適宜



作り方

めんつゆを水でわり、冷やす。

に長芋のとろろを流し込み、器に盛り、あさつきの小口切りにしたものを散らす。

*汁物仕立てにする場合は、分量の汁を作り、冷やしたものを汁椀に入れて、長芋を流し込む。



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・夏場は、冷蔵庫で冷やすと美味しいです。
 - ・汁に刻みのりを散らしても良いです。
- (下の写真は汁物仕立てにしたもの)



その他のレシピは「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。

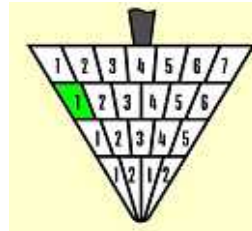
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 236

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



冷やしなすとトマトの
ドレッシングかけ
(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 33kcal
たんぱく質 0.8g
脂質 1.3g
塩分 0.4g

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

なす... 80g
トマト... 60g
青じそ... 2枚
ごまドレッシング... 大さじ1と1/2
(市販品)



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

・なすやトマトは夏野菜の代表で、手軽に手に入ります。なすは、電子レンジで柔らかくすると短時間に仕上がるので、そのまま冷蔵庫で冷やして使いましょう。

~~*~*~*~*~*

・今回は市販のごまドレッシングを使っています。そこで、市販のドレッシング活用でもう一品！プチトマトの皮を湯むきし、たまねぎのスライスしたものと市販のドレッシング(青じそドレッシングなど)に漬けておくと、簡単に美味しくいただけます。



作り方

なすは水に漬けてアク抜きをする。水気をふき取り、皮をむいて5cm長さの拍子切りにする。サランラップに包み、電子レンジに2分程かけ、冷やす。

トマトは乱切りにする。

青じそはせん切りにする。

皿に のなすとトマトを盛り合わせ、青じそを上に飾り、ドレッシングをかける。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

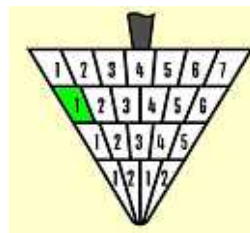
file 237

1人分の栄養価

食事バランスガイド

きゅうりのキムチ炒め

(調理時間 約5分)



副菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	41 kcal
タンパク質	2.3g
脂質	2.2g
塩分	0.6g

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

きゅうり... 100g
 キムチ... 40g
 ちりめんじゃこ... 6g
 ごま油... 小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・きゅうりは軽く炒めて歯ごたえを楽しみましょう。キムチの味によって調味料は要りません。
- ・きゅうりのほか、白うり、ゴーヤでも代用できます。



作り方

きゅうりは乱切りにする。
 フライパンにごま油をいれ、きゅうり、キムチ、ちりめんじゃこを炒めて出来上がり。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

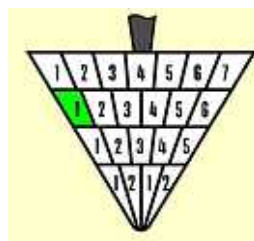
file 238

1人分の栄養価

長芋とクレソンの辛子和え

(調理時間 約10分)

食事バランスガイド



副菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	49 kcal
タンパク質	2.3g
脂質	0.4g
塩分	0.8g

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... 5~6cm(120g)
- クレソン... 5~6本(50g)
- トマト... 40g
- 練り辛子... 小さじ1/2
- しょうゆ... 小さじ1と1/2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・長芋はサクサク感を味わうために少し太めに切ります。
- ・洋風のサラダにしたければ、辛子しょうゆにオリーブオイル小さじ1をプラスします。
- ・多めに作って、できたてはサラダ感覚でどうぞ！残ったらポリ袋に入れて空気を抜いておくと辛子漬けのように食べられます。
- ・お好みに合わせて、辛子の量は加減してください。
- ・クレソンは大畑町で栽培されており、大変美味しいです。無い時期にはみつば(生のまま)を使っても美味しいです。



作り方

長芋は皮をむいて5cm長さの拍子木に切り、クレソンは洗って水気を取り、3~4cm長さに切る。トマトはくし切りにする。

練り辛子としょうゆを混ぜる。

長芋とクレソンをボールに入れ、の辛子しょうゆを加えて和える。

器に盛り付け、トマトを飾る。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 239

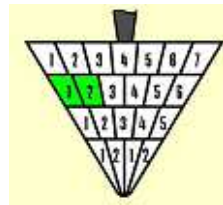
1人分の栄養価

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 240

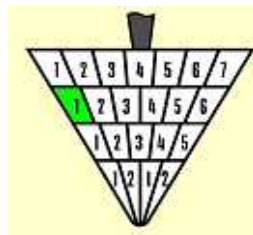
1人分の栄養価

人参のサラダ

(調理時間 約5分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜 1つ



エネルギー	43 kcal
タンパク質	0.3g
脂質	2.1g
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

人参...	80g
塩...	少々
大葉...	2枚
レモン汁...	大さじ1と1/2
塩...	小さじ1/2
砂糖...	小さじ2
こしょう...	適宜
サラダ油...	小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・いつでも冷蔵庫にある人参を使った簡単に出来る一品です。もう一品副菜が欲しい、という時に助かる一品です。
- ・レモン汁をドレッシングに加えることにより、さわやかな味になります。レモンがないときには酢に変えてもいいです。
- ・大葉をディルなどの他のハーブに変えて、変化を楽しむこともできます。



作り方

人参を長さ3cmの細いせん切りにし、塩もみをしてしんなりさせる。水気が出たら絞っておく。大葉は手で適当な大きさにちぎる。

調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。

の人参をドレッシングで和え、大葉を混ぜ合わせる。

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。