

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 24

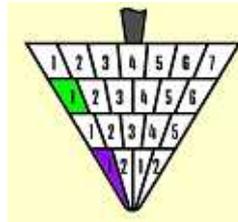
りんごのサラダ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：八戸市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ

牛乳1つ

エネルギー	204kcal
タンパク質	6.1g
脂質	11.9g
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

りんご...	1/4
玉葱...	1/4
レタス...	2枚
チーズ...	20g
マカロニ...	30g
塩...	少々
こしょう...	少々
マヨネーズ...	大さじ1と1/2
粉チーズ	



作り方

マカロニを茹でる。

りんごはいちょう切り、玉葱は薄切りにする。レタスはちぎる。チーズは1センチ角。

とを合わせて塩・こしょう、マヨネーズで味付けする。

お皿に盛り付けして粉チーズをかける。

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。