

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 248

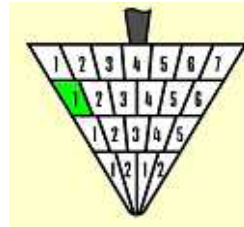
1人分の栄養価

春菊のゆず酢和え

(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	21 kcal
タンパク質	1.5 g
脂質	0.7 g
塩分	0.5 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

春菊...	100g
白ごま...	2g
ゆず酢(市販)...	10cc
ゆず又はレモンの皮...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・春菊の茎の太い所も、しゃきとした歯ざわりで美味しいので、ぜひ使ってください。
- ・ゆずやレモンの皮は、せん切りにし、冷凍保存しておくとお便利です。常温で戻し、すぐに使うことができます。



作り方

春菊は、茹でて3cm長さに切る。
器に盛り、ゆず酢をかける。
白ごま、ゆずの皮のせん切りを散らす。

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。