

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 250

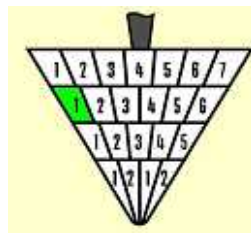
1人分の栄養価

長芋ときくらげの
ごまドレッシング和え

(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	55 kcal
タンパク質	1.8 g
脂質	1.8 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

長芋...	80g
きくらげ...	2g
貝割れ菜...	20g
白すりごま...	小さじ2
酢...	大さじ1
砂糖...	小さじ1/2
塩...	0.5g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- こまだれは市販のごまドレッシングでもいいです。
- きくらげは、水で戻したものを冷凍しておけます。使うときに出してさっと洗って戻して使います。
- 黒い色の食材として、炒め物などにも重宝に使えます。



作り方

長芋は3cmに切り、細い拍子木にする。

きくらげは水に浸して戻しておく。貝割れ菜は根を取り、2等分に切る。

をさっと茹でる。

調味料を合わせて、長芋と 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。

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