

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 161

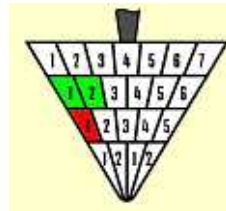
1人分の栄養価

食事バランスガイド

水菜のサラダ
(タマネギソース)

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜2つ
主菜1つ

エネルギー	239 kcal
タンパク質	12.2 g
脂質	11.2 g
塩分	4.0 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

水菜... 100g
大根... 50g
鶏肉... 100g

〔ソース〕

りんご... 中1/4個
玉ねぎ... 中1個
しょうゆ... 大さじ3
みりん... 大さじ1
砂糖... 小さじ1
ごま油... 小さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

さっぱりとしたサラダです。
夏はソーメンのお供に、冬は鍋の箸休めにどうぞ。
サラダソースは水炊きのたれにしてもよく合います。



作り方

水菜をぶつ切りにし、大根は皮をむいて薄切りにし、沸騰したお湯で1～2分ほど茹でる。
を上げた残りのお湯で、ぶつ切りにした鶏肉を茹でたら、水にさらし、手で裂く。
玉ねぎ、りんごをすりおろし、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油を混ぜる。
水菜、大根、鶏肉を混ぜ、その上に のソースをかける。

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。

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