

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

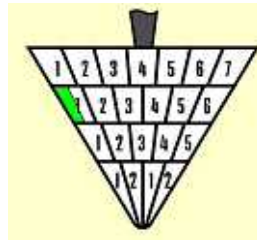
file 235

1人分の栄養価

## 冷やしとろろ汁

(調理時間 約10分)

食事バランスガイド



副菜 0.5つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

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.