

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 152

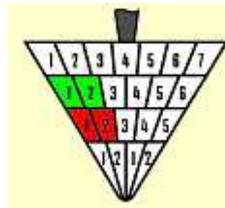
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## パリコリサラダ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜 2つ  
主菜 2つ

エネルギー	561 kcal
タンパク質	18.7g
脂質	42.6g
塩分	4.7g

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

乾燥わかめ... 15g	}	マヨネーズ... 大さじ5
切り干し大根... 20g		砂糖... 小さじ2
れんこん... 100g		しょうゆ... 大さじ1と1/2
レタス... 2~3枚		酢... 小さじ1
豚しゃぶ用 薄切り肉... 150g		にんにく... 1片
		和辛子... 小さじ2
		プチトマト... 3~4個



レシピ提供者から...

ひとこと

ボリュームがあり、パリパリ、コリコリ色んな食感を楽しむことができます。



作り方

れんこんは皮をむき、1mm程度の薄切りにし酢水につける。水気を取ったらサラダ油でパリパリに揚げる。

にんにくはすりおろす。

切り干し大根は洗って水で戻し、よく絞り、適当な長さに切る。わかめを水で戻す。レタスを水につけ、一口サイズに切る。豚肉は茹でる。

マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、酢、にんにく、和辛子をよく混ぜてソースをつくる。

皿に盛り、ソースをかけ、4等分したプチトマトを飾る。

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。