

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 161

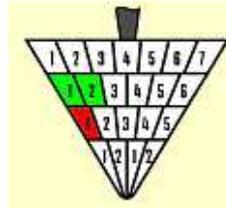
1人分の栄養価

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 12.2g
脂質 11.2g
塩分 4.0g

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.