

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 169

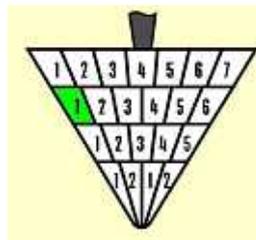
## 人参いっぱい松前漬け

(調理時間 約3分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



副菜1つ



エネルギー	78kcal
タンパク質	5.7g
脂質	0.3g
塩分	3.9g

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

松前漬用昆布...	20g
"  するめ...	10g
人参...	100g
しょうゆ...	大さじ2
みりん...	大さじ1
水...	大さじ2



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

冷蔵庫に入れると2週間くらい保存  
できます。  
人参が嫌いでなければ、太めに切っ  
た方が美味しいです。



### 作り方

ビニール袋に調味料を入れ、太めのせん切りにした人参と松前漬用の昆布とするめを入れて少しもむ。

よくもんでから一晩おいた方がおいしく食べられますが、1時間程度でも食べられます。

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。