

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file No.

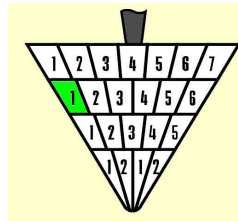
野菜の酢の物

(調理時間 約10分)

レシピ提供：八戸市 在住

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 74kcal
 タンパク質 2.9g
 脂質 3.0g
 塩分 0.9g

※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

大根… 3匁(130g)
 人参… 3匁(30g)
 キュウリ… 10匁(30g)
 酢… 大さじ1.5
 塩… 小さじ1/3
 砂糖… 大さじ1
 ツナ缶… 小1/3缶
 みかんの皮… 5g



レシピ提供者から…

ひとつこと

千切りにした野菜の酢の物を
 食べやすいようにツナを入
 れました。



作り方

- ① 大根・人参は4つ切り、キュウリは2mmの輪切り。
- ② 酢・塩・砂糖・ツナを①に入れ混ぜる。30分置くと味がなじむ。
 (みかんの皮を千切りにしていてもよい)

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。