

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 202

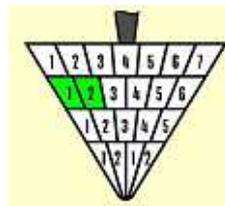
1人分の栄養価

食事バランスガイド

とろとろサラダ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜2つ



エネルギー	62 kcal
タンパク質	2.6 g
脂質	0.4 g
塩分	1.2 g

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

- 長いも... 2cm(輪切り)
- 味付きめかぶ... 40g(市販の小分けパック1)
- キャベツ... 1枚
- にんじん... 1cm(輪切り)
- 水菜... 葉4枚
- ドレッシング
(市販)... 適宜



レシピ提供者から...

ひとこと

野菜はこのほか、セロリ、白菜、きゅうり、レタス、わかめ、新玉ねぎなどを入れてもよいです。市販のドレッシングは、中華ドレッシング、青じそドレッシング、胡麻ドレッシング、ポン酢などの醤油系の和風のものが合います。



作り方

水菜は5cm幅に、その他の野菜はすべて千切りにする。(スライサーを使うと簡単)
皿に、長いも以外の切った野菜を盛る。(野菜は混ぜないようにする)
長いも、味付きめかぶを上にかける。
市販のドレッシングをかけ、混ぜながら食べる。

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。