

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 205

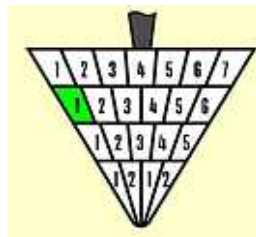
もずくとろろ

(調理時間 約5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	43 kcal
タンパク質	1.5 g
脂質	0.1 g
塩分	0.9 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

味付けもずく...	40 g
長芋...	80 g
生菊...	20 g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

混ぜるだけの簡単レシピ。菊を加えることにより、彩りが良くなります。



作り方

長芋はすりおろす。
菊は沸騰したお湯に酢を入れて茹でて、水気を切る。
長芋ともずくを軽く混ぜ、上に菊をのせる。

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.