

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 233

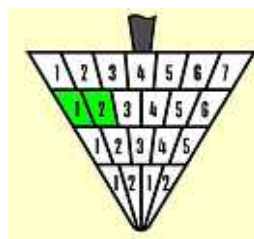
長芋の三色漬け

(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 2つ



エネルギー	90 kcal
タンパク質	2.8g
脂質	0.7g
塩分	1.5g

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

長芋...	140g
きゅうり...	小1本(80g)
人参...	20g
冷やし中華のタレ (市販品)...	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

- ・切った材料は、タレに人参・きゅうり・長芋の順に入れ、時間がある時は3～5分位置いてから次の材料を入れた方が人参やきゅうりがおいしいです。
- ・余った長芋はすりおろして冷凍しておくくと便利です。



作り方

ボールに冷やし中華のタレを入れる。
人参、きゅうり、ながいもは4cm長さの短冊切りにし、に入れてかき混ぜる。
(硬い人参はうすく切る)

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。