

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 235

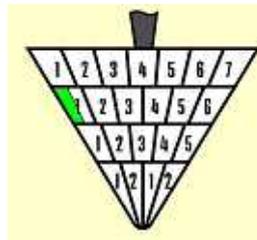
## 冷やしとろろ汁

(調理時間 約10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 0.5つ

エネルギー	32 kcal
タンパク質	1.1g
脂質	0.1g
塩分	0.5g

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

めんつゆ(2倍濃縮)... 小さじ2

水... 小さじ4

長芋... 80g

あさつき... 2g

(汁物仕立ての場合)

めんつゆ... 小さじ2

水... 100ml

刻みのり... 適宜



### 作り方

めんつゆを水でわり、冷やす。

に長芋のとろろを流し込み、器に盛り、あさつきの小口切りにしたものを散らす。

\*汁物仕立てにする場合は、分量の汁を作り、冷やしたものを汁椀に入れて、長芋を流し込む。



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・夏場は、冷蔵庫で冷やすと美味しいです。
  - ・汁に刻みのりを散らしても良いです。
- (下の写真は汁物仕立てにしたもの)



その他のレシピは「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.