

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 232

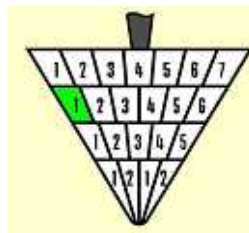
1人分の栄養価

長芋と野菜の甘酢和え

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜1つ



エネルギー	115 kcal
タンパク質	2.3g
脂質	4.2g
塩分	1.4g

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...	60g	酢...	小さじ2
しょうゆ...	小さじ1	ケチャップ...	小さじ1
酒...	小さじ1	砂糖...	小さじ2
タケノコ...	20g	しょうゆ...	小さじ2
人参...	40g	水溶き片栗粉...	適量
玉ねぎ...	60g		
ピーマン...	30g		
油...	小さじ2		



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・フライパン1つで、誰でも手早くできる一品です。調味料も家庭にいつでもあるものでできます。
 - ・人参は薄切りにすることにより、下茹での手間を省くことが出来る上、食べやすくなります。
- *****
- ・残った長芋、人参は拍子切りにし、酢、砂糖、しょうゆを合わせたものを鍋に煮立て、サッと火を通し、取り出す。調味料が冷めたら、長芋、人参を戻してしばらく漬けておく。
 - ・あっさり味を好む人は、塩水に漬けて、即席漬けにして食べる。
- これでもう1品出来上がります。



作り方

長芋は拍子切りにし、しょうゆと酒の中に少し入れておく。

タケノコは薄切り、人参は薄い短冊切り、玉ねぎはくし型切り、ピーマンは太めのせん切りに切っておく。

フライパンに油を入れ、長芋を両面焼いて、こげ目がついたらいったん取り出す。

同じフライパンに野菜を入れて炒め、調味料で炒め合わせる。最後に長芋を戻し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。好みでごま油を入れてもよい。

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。