

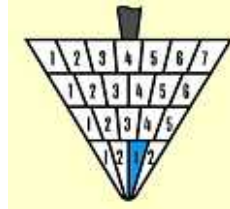
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 131

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごみぞれ和え



果物 1つ



レシピ提供:

三重県立相可高等学校調理クラブ
中部地区青森りんごの会

エネルギー	116 kcal
タンパク質	3.3 g
脂質	2.9 g
塩分	2.1 g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (4人分)

印は青森県産品が活用できます

りんご...	60g
りんご(すりおろし)...	200g
ほうれん草...	80g
秋刀魚酢締め...	40g
りんごの皮...	4g
<合わせ酢>	
りんごの絞り汁...	200cc
酢...	100cc
出し汁...	80cc
薄口醤油...	40cc
砂糖...	8g



レシピ提供者から...
ひとつ

りんごの汁を合わせ酢に入れることで、りんごのさっぱり感とほのかな甘みが際立ちます。



作り方

秋刀魚の酢締めを食べやすい大きさに細長く切る。りんごは皮を剥き同じように切る。皮は千切りする。

ほうれん草は洗って塩湯がきし、しぼり、2cmの長さに切る。

合わせ酢の材料を合わせる。ほうれん草は水気をなくすために仮漬けておく。

仮漬けたほうれん草とほかの材料を合わせ、合わせ酢に漬ける。

合わせ酢から引き上げ、すりおろしたりんごを和え、器に盛り、上に皮を添えれば出来上がり。

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。