

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 201

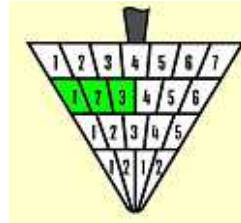
1人分の栄養価

食事バランスガイド

トマトのサラダ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜3つ

エネルギー	59kcal
タンパク質	1.8g
脂質	0.3g
塩分	0.1g

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

トマト... 2個
アスパラ... 8本
にんじん... 1本
りんご... 1/4個
酢... 小さじ1
レモン汁... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

ドレッシングとサラダが合っています。



作り方

アスパラを半分に切り、にんじんをシャトー切りにし、塩で茹でる。
トマトはへたを取り、角切りにする。
アスパラ、にんじんをトマトと一緒に皿に盛る。
りんごを卸し、酢とレモン汁を混ぜてかけて出来上がり。

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.