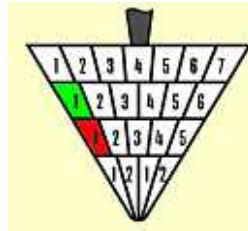


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 186

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 1つ



長芋とホタテの
マヨネーズ和え

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	45 kcal
タンパク質	2.7g
脂質	2.1g
塩分	0.2g

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...	120g
ホタテ貝柱(刺身用)...	60g
塩、こしょう...	各少々
マヨネーズ...	10g
パセリみじん切り...	少々
レモン汁...	小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・残った場合は冷蔵庫で保存。次の日、フライパンで炒めても美味しいです。
- ・ホタテ貝柱は、水煮缶詰や冷凍物でもいいです。



作り方

長芋は皮をむいて7mm厚さの半月切りにする。ホタテは薄い半月切りにする。

を合わせて塩とこしょうをふり、マヨネーズにパセリみじん切り、レモン汁を合わせたもので和える。

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。