

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

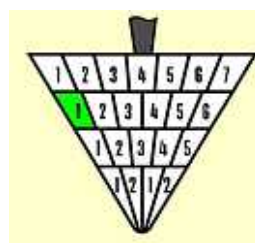
file 238

1人分の栄養価

長芋とクレソンの辛子和え

(調理時間 約10分)

食事バランスガイド



副菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	49 kcal
タンパク質	2.3g
脂質	0.4g
塩分	0.8g

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... 5~6cm(120g)
- クレソン... 5~6本(50g)
- トマト... 40g
- 練り辛子... 小さじ1/2
- しょうゆ... 小さじ1と1/2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・長芋はサクサク感を味わうために少し太めに切ります。
- ・洋風のサラダにしたければ、辛子しょうゆにオリーブオイル小さじ1をプラスします。
- ・多めに作って、できたてはサラダ感覚でどうぞ！残ったらポリ袋に入れて空気を抜いておくと辛子漬けのように食べられます。
- ・お好みに合わせて、辛子の量は加減してください。
- ・クレソンは大畑町で栽培されており、大変美味しいです。無い時期にはみつば(生のまま)を使っても美味しいです。



作り方

長芋は皮をむいて5cm長さの拍子木に切り、クレソンは洗って水気を取り、3~4cm長さに切る。トマトはくし切りにする。

練り辛子としょうゆを混ぜる。

長芋とクレソンをボールに入れ、の辛子しょうゆを加えて和える。

器に盛り付け、トマトを飾る。

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。