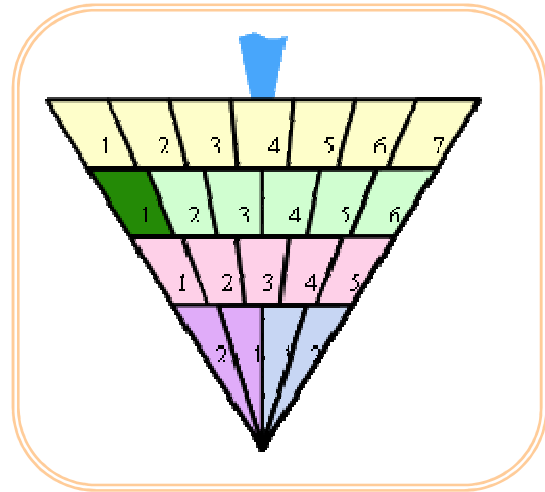




あおもりヘルシー食事バランスメニュー

★ながいもときゅうりのわさび酢和え

副菜 1(SV)



☆栄養価(1人分)

エネルギー	47 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	0.3 g
塩分	0.6 g

ながいもは、たんぱく質、ミネラル、ビタミンが豊富な滋養強壮野菜です！！
青森県の出荷量は、全国順位★1位★です！！

材料(2人分)		作り方
ながいも	70g	① ながいもは3cmの拍子木切りにし、酢水にさらす。 ② きゅうりは3cmのせん切り。 ③ なめこは熱湯をさっとくぐらす。 ④ ながいも、きゅうり、なめこをAの調味料で和える。
きゅうり	40g	
なめこ	30g	
酒	小さじ2	
酢	小さじ2	
A 砂糖	大さじ1/2	
塩	小さじ1/6	
練りわさび	適宜	