

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 28

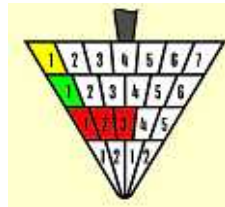
1人分の栄養価

食事バランスガイド

サラダまぜご飯

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 3つ

エネルギー 516 kcal
タンパク質 23.6g
脂質 22.1g
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

ご飯(冷飯)...	240g	}	水...	大さじ2
豚肉...	3枚		りんご酢...	大さじ2
長いも...	20g		スタミナ源タレ...	大さじ3
レタス...	3枚		マヨネーズ...	適量
水菜...	1株		白ごま...	適量
ミニトマト...	4コ		かつお節...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

電子釜に残ったご飯や食べ残したご飯を無駄なく食べたい。そんな悩みを解消する為のお手軽混ぜご飯。季節によって野菜を替えたり、好きな野菜に替えてもよし、ご飯を麺類に替えてもよしです。野菜がたくさん食べられます。



作り方

豚肉を細切りにし、沸騰したお湯でゆでる。
レタスを千切り、水菜を1cmの長さに切り、水にさらす。長いもは角切りに切る。
水、りんご酢、スタミナ源タレを混ぜ合わせておく。
ご飯(温かいご飯でも可)を器に盛る。
ご飯の上に、水切りしたレタス、水菜をのせる。
さらに豚肉、長いも、ミニトマトをちらしてのせる。
マヨネーズを暮盤目状にかける。
ごまをふりかけ、かつお節をのせる。
食べる直前に をまわし入れる。
混ぜ合わせて食べる。

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。