



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ **レシピ**

File.161

青森県 給食施設用「だし活料理レシピ集」より

## アスパラトマトのかつお酢和え

1人分の野菜使用量 **80g**

材 料 2人分

アスパラガス .....80g  
 トマト .....80g  
 酢 ..... 小さじ2と1/3  
 砂糖 ..... 小さじ1と1/3  
 かつお節 ..... 2g  
 すりごま .....小さじ1/2

### ■1人分の栄養量

エネルギー 35kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g  
 カルシウム 20mg 食物繊維 1.2g 食塩相当量 0g

- ①アスパラガス、トマトは一口大に切る。アスパラガスはゆでておく。
- ②酢と砂糖を合わせたもので①を和え、かつお節、すりごまを散らす。
- ③器に盛り付ける。



### おすすめポイント♥

かつお節を使うことで、「だし」を感じ、さらに、ごまと併用することにより、塩分を加えなくてもおいしくできます。



▲あもり産品情報サイト  
「青森のうまいものたち」



▲おいしく元気なアイディア  
「だし活+だす活」

広報ひろさき 2025.5

17