

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 101

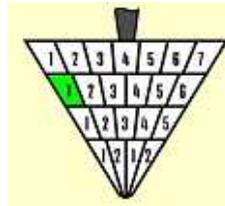
1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎きんとん

レシピ提供:

三重県立相可高等学校調理クラブ
中部地区青森りんごの会



副菜1つ



エネルギー	304kcal
タンパク質	3.4g
脂質	12.2g
塩分	0.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(4人分)

印は青森県産品が活用できます

林檎(ジョナゴールド)... 1/2個
さつまいも... 1本
リンゴ果汁... 200cc

砂糖... 50g
バター... 30g
卵黄... 20g
黒胡麻... 30g



レシピ提供者から...

ひとつこと

リンゴ果汁で煮たリンゴは
さつまいもと相性ぴったりです。



作り方

さつまいもを輪切りにし、蒸す。
柔らかくなったら、皮をむいて熱いうちに裏漉す。
鍋に裏漉したさつまいも、砂糖、バター、卵黄を入れ、練る。
仕上げに黒胡麻を混ぜ込む。
リンゴを4等分のくし形に切り、さらに3等分の角切りにする。
面取りをし、リンゴ果汁で少し柔らかくなるまで煮て、冷ます。
リンゴの水気を切り、さつまいもの生地で包む。

その他のレシピは「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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.