

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 104

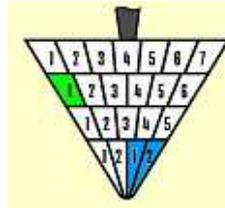
1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎と薩摩芋の菓子コロッセ

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

果物 2つ



エネルギー	523 kcal
タンパク質	4.3 g
脂質	26.9 g
塩分	1.4 g

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...	600g
さつま芋...	400g
砂糖...	大さじ1
塩...	小さじ1
小麦粉...	適量
溶き卵...	適量
パン粉...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎と薩摩芋の甘さが混ざり、とてもおいしいです。



作り方

林檎400gを小さく角切りにし、残り200gの林檎をすり卸したものと一緒に煮る。
さつま芋は、竹串が簡単にさせるまで蒸す。
蒸したさつま芋の皮をむき、裏ごし、砂糖と塩を入れ、少し混ぜる。
さつま芋と の林檎をそれぞれ8等分にし、さつま芋の中に林檎を入れ込む。
適当な形を作り小麦粉を打ち、卵をつけ、パン粉を打って低温の油で揚げて完成。

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。