

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 107

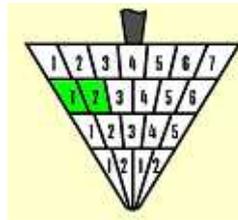
りんごナポリタン

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜2つ

エネルギー	179kcal
タンパク質	4.6g
脂質	0.8g
塩分	1.8g

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

りんご...	2個
パスタ...	20g
玉ねぎ...	1/2個
パプリカ(赤)...	1/2個
パプリカ(黄)...	1/2個
なす...	1/2個
ケチャップ...	50g
塩・こしょう...	少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

青森県産のりんごの中にパスタを入れてみました。



作り方

パスタをゆでる。

玉ねぎ、パプリカ、なすを千切りにする。りんごは中をとって回りを残す。

玉ねぎ、パプリカ、なす、パスタを炒め、ケチャップ、塩こしょうで味をつける。

中身をとったりんごにできあがったパスタを入れてできあがり。

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。