

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 115

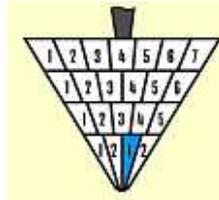
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## リンゴの葛豆腐

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



おやつ  
果物1つ



エネルギー	78 kcal
タンパク質	0.3g
脂質	0.1g
塩分	0.1g

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

りんごの絞り汁...	400cc
葛粉...	30g
りんご角切り...	60g
塩...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

とてもなめらかな舌触りで、  
デザートとしても使えます。



作り方

りんごの絞り汁、葛粉、塩を鍋で混ぜ合わせ、りんごの角切りを入れ、火にかけ、クリーム状になるまでよく練る。

型に流し入れ、よく冷やし、器に盛り出来上がり。

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。