

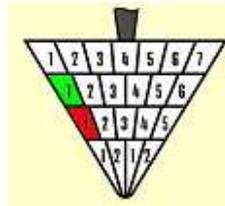
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 117

1人分の栄養価

食事バランスガイド

包み焼きポテト 林檎風味



副菜1つ
主菜1つ



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

エネルギー 217kcal
タンパク質 8.8g
脂質 11.1g
塩分 0.9g

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

じゃがいも... 320g
豚ももスライス... 120g
林檎(サンふじ)... 100g
粒とうもろこし... 20g

〔マッシュポテト〕
バター... 25g
生クリーム... 15g

〔ソース〕
コンソメスープ... 150cc
水溶き片栗粉... 30cc
バター... 15g
塩、胡椒... 少々



レシピ提供者から...

ひとこと

マッシュポテトと林檎のソテーが、香ばしく焼いた豚肉との相性の良い料理です。



作り方

じゃがいもを蒸し、バター、生クリームを入れマッシュポテトを作り、塩・胡椒で味付けをする。林檎(20g)をスライスし、バターでソテーする。
豚肉に塩・胡椒し、マッシュポテトとソテーした林檎を巻く。フライパンに油をひき、中まで火を通し焼く。
コンソメスープに粒とうもろこし、角切り林檎(80g)を入れ煮込む。林檎に火が通ったら、塩・胡椒で味付けし、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
器に盛り付け出来上がり。

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。