

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 140

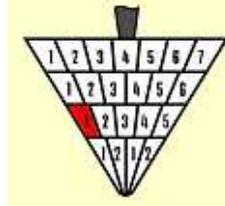
1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎の酢豚

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



主菜1つ



エネルギー 120kcal
タンパク質 4.5g
脂質 4.0g
塩分 1.5g

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...	150g	〔下味〕	
人参...	90g	塩...	適量
ピーマン...	60g	酒...	15cc
豚スライス肉...	75g	卵...	15g
濃口醤油...	22cc	片栗粉...	大匙1
酢...	36cc		
砂糖...	大匙3		
スープ...	15cc		



レシピ提供者から...
ひとつこと

りんごの酸味が、丁度良く
仕上がりました。



作り方

りんごを少量とり、みじん切りし豚スライスで包み下味を漬ける
残りのりんご、人参、ピーマンを、一口大に切り、切った野菜と下味をつけた豚肉を揚げる
濃口醤油、酢、砂糖、スープを合わせる
そこに野菜と豚肉を入れる煮る
器に盛り、りんごの皮を長さ3cmの千切りに切り、ちらして完成。

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。