

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 142

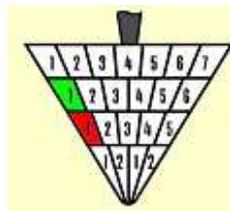
リンゴきんぴら

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

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 1つ



エネルギー 149 kcal
タンパク質 8.0g
脂質 4.4g
塩分 3.5g

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

リンゴ... 60g
豚肉 (E571) ... 60g
ごぼう... 80g
砂糖... 大さじ3
濃口醤油... 大さじ4
塩... 小さじ2/3
胡麻油... 適量



レシピ提供者から...

ひとこと

リンゴの甘みがきんぴらの辛みを抑え、おいしくなっています。



作り方

リンゴを棒状に切り、ごぼうをさがきにする。豚肉は一口サイズに切る。
胡麻油で豚肉を炒め、火が通ったらごぼうを加えて炒める。
砂糖、濃口醤油、塩で味付けし、りんごを加え、さっと和え、皿に盛れば完成。

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。