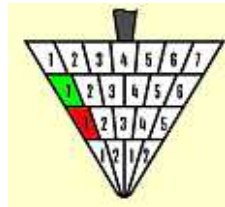


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 144

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜1つ



さっぱりりんごつくね
コンソメスープ

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 147kcal
タンパク質 10.7g
脂質 8.7g
塩分 2.7g

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	60g
鶏ミンチ	120g
人参	60g
玉葱	75g
セロリ	45g
パセリ	7g
コンソメスープ	1200cc
塩・胡椒	少々
バター	30g
塩・胡椒	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

さっぱりとしている鶏肉と林檎の甘さがよくあっていておいしくいただけます。



作り方

人参・玉葱・セロリを千切りにする。パセリはみじん切りにしておく。
りんごを5mmの角切りにし、バターでさっと炒めて鶏ミンチと混ぜ合わせ
塩・胡椒で薄く味を付ける。
コンソメスープに人参、玉葱、セロリを入れ火が通れば
鶏ミンチを食べやすい大きさに丸めて落とし、火が通れば器に盛り完成。

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。