

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 146

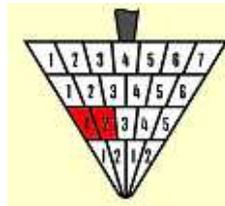
トリンゴロール

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



主菜2つ



エネルギー	252kcal
タンパク質	10.1g
脂質	12.7g
塩分	0.2g

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

林檎...	140g
鶏胸肉...	200g
アスパラガス...	20g
人参...	20g
バター...	20g
白ワイン...	200cc
砂糖...	大匙4



レシピ提供者から...

ひとつこと

鶏肉の淡白な味とリンゴソースの甘みが良く合う、バランスのとれた一品です。



作り方

アスパラガス・人参・林檎(40g)を5等分の棒状に切る。アスパラガス・人参は湯がく。肉を薄くのぼし、アスパラガス・人参・林檎を乗せて巻き、焼く。
林檎(100g)を皮のままスライスし、バターで炒め、白ワインと砂糖を入れ、煮詰める。焼いた肉を切り、器に盛り、ソースかけて完成。

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。