

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 149

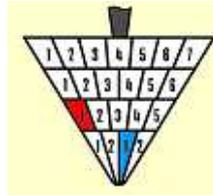
1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴと鶏のホイル焼き

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
果物1つ



エネルギー	202kcal
タンパク質	6.9g
脂質	13.6g
塩分	1.0g

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...	300g
鶏モモミンチ...	150g
ほうれん草...	50g
人参...	50g
レモン...	15g
パセリ...	12g
薄口醤油...	小さじ1
塩...	適量
胡椒...	適量
バター...	40g



レシピ提供者から...

ひとつ

リンゴの甘さと醤油の辛さが
あうと思いました。



作り方

- リンゴ(150g)をすりおろし、ほうれん草、人参をみじん切りにする。
- 鶏モモミンチに を入れて、調味料Aを入れる。
- アルミホイルに を乗せて、その上に残りのリンゴをすりおろして乗せる。
- レモンを添えて、包む。
- 180度のオーブンで10分焼いて、パセリを添えて完成。

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。