

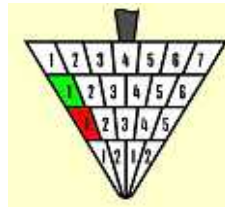
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 2

1人分の栄養価

食事バランスガイド

肉巻き林檎の照り焼き



副菜1つ
主菜1つ



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 419 kcal
タンパク質 9.5g
脂質 31.4g
塩分 3.2g

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(サンふじ)...	30g	}	濃口醤油...	80cc
牛肉...	200g		味醂...	80cc
しめじ...	30g		砂糖...	大さじ1
えのき茸...	30g		すりりんご...	30g
アスパラガス...	20g		塩・胡椒...	少々
じゃが芋...	60g		マヨネーズ...	大さじ3
人参...	50g		バター...	10g
玉葱...	30g		サラダ油...	大さじ1
			砂糖水...	10cc
			ベビーリーフ...	飾り
		プチトマト...	飾り	



レシピ提供者から...

ひとこと

林檎の甘さが、肉の臭みを消し、優しい味わいに仕上げました。野菜をたっぷり使っているので、栄養満点メニューです。



作り方

じゃが芋を蒸し、皮を剥く。人参は銀杏切りにし、湯がく。玉葱はスライスし、塩揉みして水にさらす。具材とマヨネーズを和えて、塩・胡椒をし、ポテトサラダを作る。

アスパラガスを湯がく。しめじ・えのき茸・アスパラガスをバターソテーし、塩・胡椒で味付けする。林檎を千切りにする。(飾り用に少し残し、スライスする)

牛肉にポテトサラダをしき、を巻く。

(調味料を合わせる。)濃口醤油・味醂・砂糖・すりりんごを合わせる。

フライパンに油をしき、肉巻きを焼く。

合わせた調味料 を入れ、照りが出るまで煮詰める。

砂糖水を煮詰め、水分がなくなってきたら、飾り用林檎をからめる。

ガスバーナーで表面に焦げ目を付け、飾りを作る。

器にソース・肉巻きを盛り、ベビーリーフ・プチトマト・林檎を飾り付け、出来上がり。

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。