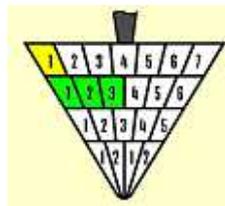


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 22

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食1つ
副菜3つ



林檎のクリーム& トマトカネロニ

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 467kcal
タンパク質 8.7g
脂質 14.8g
塩分 1.1g

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...	450g	〔トマトソース〕
玉葱...	225g	にんにく... 30g
人参...	120g	玉葱... 125g
じゃがいも...	160g	トマト... 150g
バター...	60g	林檎(すりおろし)... 250g
生クリーム...	100cc	油... 適量
イタリアンパセリ...	少量	〔ホワイトソース〕
塩・胡椒...	適量	バター... 10g
小麦粉...	135g	小麦粉... 10g
卵...	50g	牛乳... 120cc
ナツメグ...	少々	



レシピ提供者から...

ひとこと

トマトソースに林檎のすりおろしを入れることによって、トマト独特の味が薄まり、具に入れた林檎の甘みがより強調された一品になっています。(ホワイトソースやトマトソースを市販品にすることで手間が省けます。)



作り方

〔生地作り〕ボールに小麦粉・卵・ナツメグを入れてこねる。40分間発酵させる。

〔具作り〕林檎・玉葱・人参・じゃがいもを3分の千切りにし、バターで炒め、ホワイトソース・生クリームを入れて混ぜ、塩・胡椒で味付ける。

発酵させた生地を薄くのばし、8分×15分の長さに切る。沸騰したお湯に入れ、生地が透明になるまで湯がき、氷水につける。

湯がいた生地の手前の方に具を置き、巻き込み、器に置く。

にトマトソースをかけ、200度のオーブンで15分間焼き、イタリアンパセリをのせ、林檎の皮を飾り切りしたものをのせたら出来上がり。

トマトソースの作り方・・・にんにく・玉葱をみじん切りし、油で炒める。トマトを湯むきし、角切りにしたものを混ぜて煮込み、塩・胡椒で味付けし、すりおろした林檎を入れ混ぜる。

ホワイトソースの作り方・・・鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を入れてねる。一度火を止め、牛乳を一気に入れ、粘りが付くまで混ぜ、塩・胡椒で味付ける。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.