

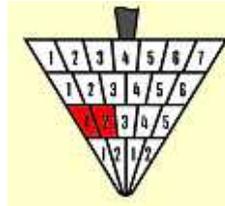
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 253

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごの鶏照り



主菜2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 413kcal
タンパク質 15.6g
脂質 27.4g
塩分 1.9g

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... 240g
鶏もも肉... 350g
唐揚げ粉... 20g
揚げ油... 適量

濃口醤油... 40cc
味醂... 40cc
砂糖... 15g
レモン汁... 小さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

すりおろしたりんごをたっぷり使っているため、あっさりしています。



作り方

りんごを40gはスライスに、200gはすりおろす。
鶏もも肉を一口大に切り、唐揚げ粉を付け、油で揚げる。
濃口醤油、味醂、砂糖、レモン汁の調味料を合わせる。
揚げた鶏肉と合わせ調味料をフライパンで絡める。
絡まったら、すりおろしたりんごを加え、すぐに火を止める。
器に盛り、スライスしたりんごをのせたら出来上がり。

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。