

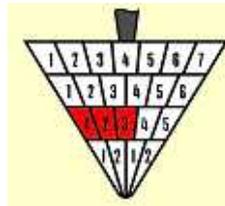
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 255

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## ささみとりんごの唐揚げ



副菜 3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 274 kcal  
タンパク質 18.8g  
脂質 13.7g  
塩分 0.6g

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

鶏ささみ... 8本  
りんご... 200g

片栗粉... 適量  
揚げ油... 適量

A { 濃口醤油... 150cc  
味醂... 200g  
酒... 100cc

〔飾り用〕  
林檎... 適量  
レモン... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

りんごの酸味が、唐揚げのアクセントになります。



作り方

鶏ささみは筋をとり、縦に開く。

の鶏ささみを、合わせ調味料Aにつける。

りんごを5ミリの角切りにし、塩水で軽く洗う。

鶏ささみを合わせ調味料Aから引き上げ、ささみの上にりんごをのせ縦に巻く。

に片栗をまぶし、油で揚げ、食べやすい大きさに切る。

皿に盛りつけ、スライスしたりんご、レモンを添える。

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.