

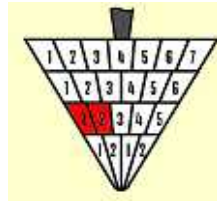
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 256

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごの油林鶏



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	320 kcal
タンパク質	11.3 g
脂質	19.6 g
塩分	1.8 g

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...	150g
豚肉スライス...	8枚
片栗粉...	適量
揚げ油...	適量

〔合わせ調味料〕

濃口醤油...	40cc
味醂...	40cc
砂糖...	大さじ1と1/2



作り方

りんごの皮をむき、分量の半分をみじん切りにし、残りの半分は1等角に切る。
豚肉スライスを半分に切り、のりんご全部を合わせ、豚肉で包み、一口大のボール状にする。
出来たものに片栗粉をまぶし、低温の油で揚げる。火が通ったら、高温にし、さっと揚げる。
フライパンに合わせ調味料と揚げた肉を入れ、火をかけ絡めたら、器に盛りつけて完成。



レシピ提供者から...

ひとつこと

簡単に作ることができて、
りんごと豚肉が良く合うの
で、美味しく食べることが出
来ます。

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。