

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 259

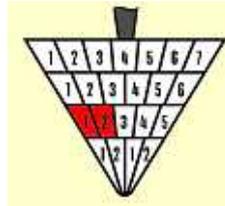
1人分の栄養価

食事バランスガイド

鶏肉のリンゴソース

(調理時間 約15分)

レシピ提供：八戸市 在住



主菜2つ



エネルギー	187kcal
タンパク質	13.7g
脂質	11.3g
塩分	1.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

鶏モモ...	2枚
りんご...	1/2個
塩、こしょう...	適量
小麦粉...	適量
サラダ油...	適量
バター...	5g
ケチャップ...	20g
A { ソース...	20g
塩、こしょう...	適量



レシピ提供者から...

ひとつ

りんごのソースがほんのり甘みを感じさせます。



作り方

肉に塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をつけて焼く。

りんごは皮をつけたまますりおろし、水気を絞る。

と調味料Aを鍋に入れ、弱火で煮る。煮立ったら火を止める。

の肉に のソースをかけてできあがり！！

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。