

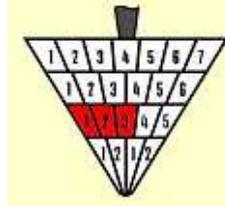
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 264

1人分の栄養価

食事バランスガイド

鰻の林檎おろし煮



主菜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	133kcal
タンパク質	17.7g
脂質	2.9g
塩分	1.6g

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

鰻...	320g
林檎...	200g
獅子唐(ししとう)...	40g
だし...	360cc
濃口醤油...	16cc
薄口醤油...	16cc



レシピ提供者から...

ひとこと

油で揚げることによって重く感じますが、林檎を使うことにより、サッパリとした仕上がりになっています。



作り方

鰻を三枚に卸し、下処理をする。獅子唐はがくを取る。
すりおろした林檎に、調味料を合わせ、煮汁を作る。
鰻を切り身にし、鰻と獅子唐に小麦粉を付け、油で揚げ、煮汁に落とし、煮る。
器に盛り、完成。

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.