

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 297

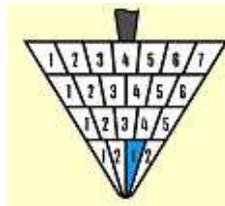
林檎のべったら漬

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

1人分の栄養価

食事バランスガイド



果物 1つ



エネルギー	229kcal
タンパク質	0.8g
脂質	0.1g
塩分	1.1g

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

林檎...	100g
生姜...	5g
鷹の爪...	少々
濃口醤油...	300cc
味醂...	140cc
酢...	60cc



レシピ提供者から...

ひとつ

醤油の辛みと林檎のあまみが
良く合っている漬けものにし
ました。



作り方

林檎をスライスする。生姜は千切り、鷹の爪は輪切りにする。
調味料を合わせ、生姜・鷹の爪と一緒に林檎を一晚漬ける。
器に盛りつけて完成。

その他のレシピは「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。