

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 3

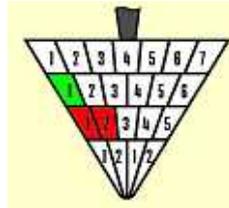
1人分の栄養価

食事バランスガイド

シャキシャキもちもち  
ミンチコロッケ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：五戸町 在住



副菜1つ  
主菜2つ



エネルギー	405 kcal
タンパク質	17.4g
脂質	15.6g
塩分	3.0g

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

〔具用〕	油...	適宜
合挽肉... 100g	卵...	1/2コ
長いも... 50g	パン粉...	30g
りんご... 1/4個	〔衣用〕	
玉葱... 1/4個	小麦粉...	適宜
人参... 20g	卵...	1/2コ
ピーマン... 1/2個	パン粉...	50g
塩・胡椒... 少々	〔ソース〕	
砂糖... 少々	りんご...	1/4個
酒・醤油... 各大さじ1	中濃ソース、白ワイン、	
化学調味料... 少々	ケチャップ、中濃ソース、	
	マヨネーズ、	
	... 各大さじ1	



作り方

りんご(1/2個)は7ミリの角切りにする。長いもはすりおろしておく。

玉葱、人参、ピーマンはみじん切りにする。

挽肉は、塩、胡椒、醤油、砂糖、酒、化学調味料で下味をつけておく。

の材料を油で炒め、水分がある程度なくなったら の挽肉を入れ、更に炒める。肉に火が通ったら火を止める。

に (りんごは半量)と卵1/2個、パン粉30gを加え、よく混ぜ合わせる。

を適当な大きさに丸め、小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。

ソースに使うりんごを火にかけ、少量のワインで煮る。ケチャップ、中濃ソースを入れ、さらに煮詰める。

にマヨネーズを混ぜ、ソースの出来上がり。



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・ミンチコロッケのもちもちした食感と、りんごのシャキッとした食感が新しいと思います。
- ・りんごは“紅玉”を見つけられなかったなので、“ふじ”を使いました。

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。