

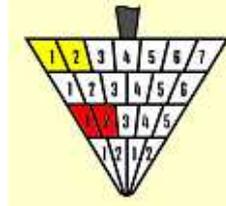
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 55

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんご豚のサンド



主食 2つ

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 533 kcal
タンパク質 23.4g
脂質 4.4g
塩分 4.2g

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... 1個
豚もも肉... 200g
フランスパン... 8切れ
レタス... 4枚

濃口醤油... 50cc
梅酒... 100cc
砂糖... 50g



レシピ提供者から...

ひとつこと

りんごの甘さと梅酒の酸味で豚肉がさらに美味しくなります。



作り方

角切りのりんご半分・醤油・梅酒・砂糖を入れ、豚もも肉を1時間程煮る。
豚肉を薄めのスライスにする。
フランスパンを3分の厚さにスライスし、半分に開く。
残り1/2のりんごを5mm程のスライスにして、塩水につけておく。
レタスをちぎる。
フランスパンに、レタス、りんご、豚肉の順にはさんで、豚の煮汁を薄く塗り完成です。

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。