

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 58

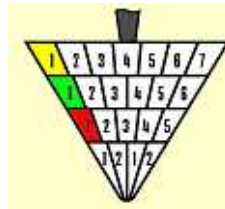
1人分の栄養価

林檎ソースの 豚バラサンドパン

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

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 1つ

エネルギー 339kcal
タンパク質 7.0g
脂質 8.2g
塩分 0.5g

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(ジヨゴ-ルト) ... 200g
豚バラ肉... 80g
じゃがいも... 100g
人参... 40g
きゅうり... 40g
玉葱... 40g

薄力粉... 150g
ベーキングパウダー... 3g
砂糖... 30g
ドライ-スト... 2g
牛乳... 60cc

白ワイン... 30cc
砂糖... 30g
塩・こしょう... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

豚バラ肉の脂っさを林檎がさっぱりとさせています。また、蒸しパンの生地もふわっとりんごの香りがして甘さのあるパンになっています。



作り方

ドライ-ストに砂糖30gと水を少し加え、クリーム状に練る。粉類を全部振るって、牛乳とすりおろした林檎100gを加えてこねる。

練ったドライ-ストも加えてこねて、ひとまとまりになったら一次発酵(40分)させる。

4等分してベンチタイム(生地を休める)10分。形を細長くして二次発酵(20分)する。

豚バラ肉を5mmくらいにスライスし、塩・こしょうをして焼く。

残りの林檎100gと皮を細かくきざみ、軽く炒めた後、ワインと砂糖30gを入れて、形がなくなるまで煮る。

の林檎ソースの中に豚バラ肉を入れて軽く煮込む。豚バラ肉を取り出す。

じゃがいもを蒸す。人参をいちょう切り、きゅうりを半月切り、玉葱をスライスする。

玉葱ときゅうりは塩もみして流水でさらし、人参は茹でる。

蒸したじゃがいもを潰してその他の野菜と混ぜ、林檎ソースを加え、塩・胡椒で味を調える。

生地を強火で10分蒸し、豚バラ肉と野菜を挟み、器に盛れば完成。

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。