

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 9 1

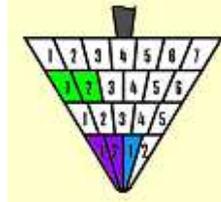
1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんじゃがグラタン

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



副菜 2つ
牛乳 2つ
果物 1つ



エネルギー 579 kcal
タンパク質 7.3g
脂質 42.0g
塩分 0.8g

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

リンゴ ...	200g	}	生クリーム...	300cc
じゃが芋...	300g		牛乳...	400cc
ほうれん草...	120g		にんにく...	10g

}	バター...	15g
	砂糖...	大さじ1
	レモン汁...	大さじ2
	リンゴの絞り汁...	400cc
	シナモン...	適量

塩・こしょう...適量



レシピ提供者から...

ひとこと

隠し味のにんにくとシナモンが
とてもいい風味を引き立てま
す。



作り方

リンゴを皮付きのまま8等分にし、厚めにスライスする。じゃが芋は皮をむきスライスする。ほうれん草は塩湯がきし、3等長さに切る。

フライパンにバターをしき、砂糖を加え、リンゴを軽く炒める。レモン汁とリンゴの絞り汁を入れ、煮ていく。汁気がなくなれば仕上げにシナモンを入れる。

鍋にじゃが芋と生クリームと牛乳を入れ、煮る。とろみがついてきたらおろしたにんにくを入れ、のリンゴを煮汁ごとすべて入れる。よく混ぜ合わせて汁気をとばす。

器に盛り、ほうれん草を散らし、170度のオーブンで4分焼く。焼き上がればできあがり。

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。