

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 95

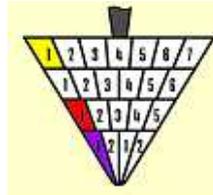
1人分の栄養価

食事バランスガイド

アップルリゾット

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



主食1つ

主菜1つ

牛乳1つ



| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 360 kcal |
| タンパク質 | 12.4 g |
| 脂質 | 12.5 g |
| 塩分 | 4.3 g |

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... | 200g |
| 米... | 1カップ |
| 固まりのハム... | 50g |
| 玉葱... | 70g |
| バター... | 15g |
| 水... | 3カップ |
| チキンコンソメ... | 大さじ2 |
| 牛乳... | 2カップ |

| | |
|---------|----|
| 卵... | 2個 |
| パセリ... | 適量 |
| 塩・胡椒... | 適量 |

レシピ提供者から...

ひとつこと



シャキシャキの林檎とすり下ろした林檎を使っています。



作り方

米を洗いザルにあげておく。

林檎100gは皮を剥きすりおろし、残り100gは皮付きのまま3mmの角切りにして塩水に浸ける。少しだけ、飾り用に残しスライスしておく。ハムは、林檎と同様に3mmの角切り、玉葱はみじん切りにする。

鍋にバター・玉葱を入れ炒め、ハム・米を入れ、米が透き通るまで炒める。水・すり下ろした林檎・チキンコンソメを入れ、水分がなくなるまで煮る。牛乳を入れ、塩・胡椒で味を調え、米に火が通ったら角切り林檎を入れる。

卵を半熟のスクランブルエッグにする。パセリはみじん切りにする。

リゾットを器に盛りスクランブルエッグ、パセリのみじん切り、林檎を飾り完成。

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。