

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 96

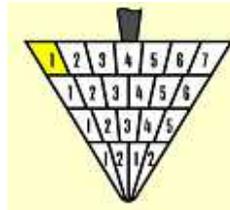
1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごカナッペ

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



エネルギー 304 kcal
タンパク質 9.8g
脂質 7.5g
塩分 2.0g

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
玉葱... 50g
スイートコーン... 50g
ほうれん草... 50g
ハム... 80g (12枚)
フランスパン(薄切り)... 12枚
オリーブオイル... 15cc
白ワイン... 100cc
塩・胡椒... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

りんごの爽やかな香りが
たのしい前菜です。



作り方

フランスパンの薄切りを、150度のオーブンで5分焼き、カリカリにする。

りんごを1/16だけスライスし、後は皮付きで全てすりおろす。玉葱はみじん切り、ほうれん草は湯がき、2割幅で切る。

オリーブオイルで玉葱を炒め、透き通ってきたらすりおろしたりんごを加え、少し炒めて、白ワインを加え、煮る。粗熱を取り、スイートコーンとほうれん草を加え、混ぜる。

カリカリにしたフランスパンにハムをのせ、その上にの具をのせ、スライスしたりんごを飾って出来上がり。

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。