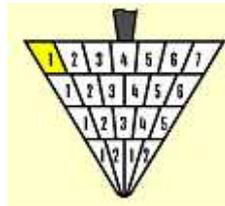


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 97

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 1つ



林檎の冷水スパ。

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 375 kcal  
タンパク質 13.6g  
脂質 4.7g  
塩分 1.0g

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

林檎... 1個  
パスタ... 80g  
キャベツ... 15g  
人参... 8g  
豚肉小間切れ... 15g



レシピ提供者から...

ひとつこと

冷たくて、あっさりとした  
パスタです。



## 作り方

林檎を8等分にして、皮を剥きます。

鍋に水300ccと林檎2つを入れて、沸かします。

キャベツを1cm程度の角切りにします。次に、人参を2cm程度の短冊切りにします。

沸かしたお湯を半分にします。

片方には、角切りにしたキャベツ、もう片方には、豚肉を入れて湯がきます。

人参を湯がきます。

鍋にお湯を沸かし、パスタを茹でます。

林檎をすりおろします。鍋に、すりおろした林檎と水100ccを入れて煮詰めます。

湯がいたら、氷水に入れて冷まします。冷めたらざるにあげて、キャベツ・人参・豚肉・林檎を絡めます。

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。