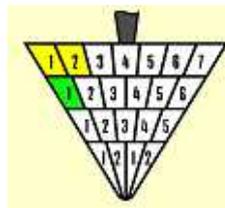


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 98

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 2つ
副菜 1つ



林檎のちらし寿司

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 441 kcal
タンパク質 9.0g
脂質 2.6g
塩分 2.3g

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

米...	400g	海苔...	適量
水...	460cc	卵...	1個
林檎...	100g	寿司酢...	100g
レンコン...	30g	林檎...	80g
椎茸...	30g		
三つ葉...	5g		
ふき...	30g		
人参...	10g		
		A {	
		出し汁...	適量
		薄口醤油...	適量
		砂糖...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

林檎と酢でさっぱりしています。



作り方

460ccの水で米を炊きます。寿司酢に摺りおろした林檎(80g)を混ぜておきます。皮を剥いた林檎(100g)は角切りにしておきます。レンコン、椎茸、ふき、人参をAで味を付け、煮ます。薄焼き卵も作っておきます。ご飯が炊けたら、角切りにしておいた林檎と、林檎の入った寿司酢を混ぜ合わせます。皿に、ご飯、海苔、薄焼き卵、椎茸、蓮根、ふき、人参、三つ葉の順に盛り付け完成。

残りご飯を電子レンジであたためて利用しても美味しくできます。

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。