

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 101

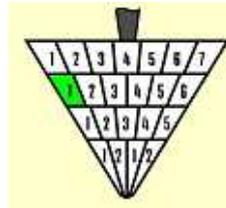
1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎きんとん

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1つ



エネルギー	304kcal
タンパク質	3.4g
脂質	12.2g
塩分	0.0g

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(ジョナゴールド)... 1/2個  
さつまいも... 1本  
リンゴ果汁... 200cc

砂糖... 50g  
バター... 30g  
卵黄... 20g  
黒胡麻... 30g



レシピ提供者から...

ひとつこと

リンゴ果汁で煮たリンゴは  
さつまいもと相性ぴったりです。



作り方

さつまいもを輪切りにし、蒸す。  
柔らかくなったら、皮をむいて熱いうちに裏漉す。  
鍋に裏漉したさつまいも、砂糖、バター、卵黄を入れ、練る。  
仕上げに黒胡麻を混ぜ込む。  
リンゴを4等分のくし形に切り、さらに3等分の角切りにする。  
面取りをし、リンゴ果汁で少し柔らかくなるまで煮て、冷ます。  
リンゴの水気を切り、さつまいもの生地で包む。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

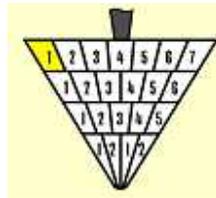
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 102

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## リンゴソテーのトースト



主食1つ



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 280 kcal  
タンパク質 7.8 g  
脂質 8.6 g  
塩分 1.1 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

リンゴ... 100g  
食パン(5枚切り)... 1枚  
牛乳... 150cc  
バター... 20g  
砂糖... 20g



レシピ提供者から...

ひとつこと

フレンチトーストとは違い、  
さっぱりとしています。



作り方

食パンはミミを切り、4等分にした後、2枚にスライスする。ミミは2割に切る。  
リンゴは8等分に切り、スライスする。このうち20gは、50ccの牛乳に漬けておく。  
リンゴ80gをバターで炒め、しんなりしてきたら牛乳100ccと砂糖、パンのミミを入れる。  
汁気がなくなってきたら、のパンに盛り付ける。  
180度のオーブンで4分焼く。のリンゴを添えて出来上がり。

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。

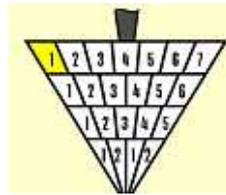
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 103

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎リゾット



主菜1つ



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 239kcal  
タンパク質 4.3g  
脂質 12.1g  
塩分 1.1g

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(サンふじ) ... 50g	オリーブオイル... 45cc
にんにく... 1/2片	白ワイン... 50cc
マッシュルーム... 30g	スープ... 500cc
玉葱... 1/2個	塩・こしょう... 少々
洗米... 100g	バター... 20g
牛乳... 50cc	チャービル(飾り)



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎の甘みと米がよく合い、牛乳を入れてコクを増しました。



作り方

林檎・にんにく・玉葱をみじん切りにする。

鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で薄く色づくまで炒め、マッシュルームを加え、強火で炒めて取り出す。玉葱・洗米・林檎をいれて炒め、白ワインをふりかけてアルコール分をとばす。

に1/2量のスープを入れて、混ぜながら強火で煮て、さらに残りのスープと牛乳を加減しながら加え、水気が9分通りなくなったら、取り出してあったマッシュルームを戻す。

塩・こしょうで味をととのえ、仕上げにバターを加え、器に盛り、チャービルを飾る。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 104

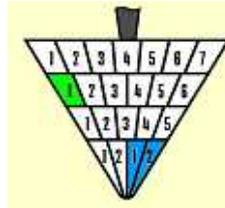
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 林檎と薩摩芋の菓子コロッケ

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 1つ

果物 2つ

エネルギー 523 kcal  
タンパク質 4.3g  
脂質 26.9g  
塩分 1.4g

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... 600g  
さつま芋... 400g  
砂糖... 大さじ1  
塩... 小さじ1  
小麦粉... 適量  
溶き卵... 適量  
パン粉... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎と薩摩芋の甘さが混ざり、  
とてもおいしいです。



作り方

林檎400gを小さく角切りにし、残り200gの林檎をすり卸したものと一緒に煮る。  
さつま芋は、竹串が簡単にさせるまで蒸す。  
蒸したさつま芋の皮をむき、裏ごし、砂糖と塩を入れ、少し混ぜる。  
さつま芋と の林檎をそれぞれ8等分にし、さつま芋の中に林檎を入れ込む。  
適当な形を作り小麦粉を打ち、卵をつけ、パン粉を打って低温の油で揚げて完成。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 105

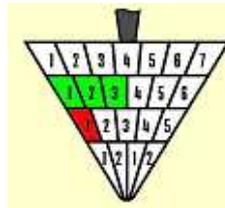
林檎コロッセ春巻き  
林檎酢がけ

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

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜3つ  
主菜1つ



エネルギー 566 kcal  
タンパク質 10.6g  
脂質 28.9g  
塩分 0.7g

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... 1/2個	(林檎酢)
じゃがいも... 800g	林檎... 1/2個
人参... 60g	酢... 50cc
合い挽き肉... 110g	砂糖... 大さじ1と1/2
玉葱... 80g	塩... 少々
春巻きの皮... 4枚	こしょう... 少々
バター... 20g	
	小麦粉... 50g
	水... 50cc



レシピ提供者から...

ひとこと

コロッセの具と林檎がたくさん入った春巻きが、林檎酢でさっぱりと食べられます。



作り方

じゃがいもを蒸しておく。  
人参はイチョウ切りにして塩ゆがきする。玉葱はみじん切りにする。  
林檎はイチョウ切りにし、バターでソテーする  
蒸したじゃがいもの皮をむき、細かくつぶす。  
フライパンに人参・玉葱・肉を入れ炒め、塩こしょうで軽く味付けし、じゃがいもの中に入れる。  
を混ぜ合わせ、ソテーした林檎を入れ混ぜる。塩こしょうで味を調える。  
春巻きの皮に具材の4分の1をのせ、包み込み、小麦粉を水で溶いたものでとめる。  
180度の油できつね色になるまで揚げる。  
〔林檎酢を作る。〕林檎1/2個をすり卸し、酢と砂糖と混ぜる  
揚がった春巻きと林檎酢を盛りつけて出来上がり。

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。

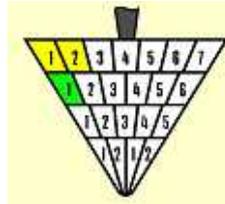
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 106

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 林檎と里芋の炊き込みご飯



主食 2つ  
副菜 1つ



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 557 kcal  
タンパク質 12.1g  
脂質 6.2g  
塩分 2.8g

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(サンふじ) ... 1玉  
里芋... 2個(中)  
豚バラスライス... 40g  
卵... 1個  
米... 3カップ

<野菜だし>

人参... 20g  
玉葱... 50g  
水... 500cc

<炊き込みだし>

薄口醤油...大さじ3  
味醂... 大さじ1  
塩... 小さじ1/2  
野菜だし...480cc (左の分量で作ったもの)  
シナモン...少々



レシピ提供者から...

ひとこと

隠し味にシナモンを入れること  
によって、リンゴの香りが  
引き立ちます。



作り方

リンゴは8等分にして厚めに切る。里芋は皮をむき、1cm幅の銀杏切りにする。  
豚バラスライスは適当な大きさに切っておく。人参と玉葱は薄く切っておく。  
米は洗っておく。  
水に人参と玉葱を入れて煮だし、漉す(野菜だし)。里芋は塩水で下湯がきしておく。  
卵を溶き、油を引いたフライパンに薄く流し、錦糸卵を作る。  
鍋にリンゴ・里芋・豚バラスライス・米を入れる。  
炊き込みだしを入れて炊く。炊けたら、椀に盛り、錦糸卵を添える。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 107

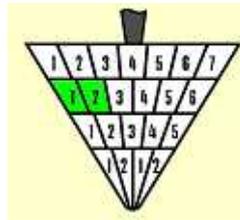
## りんごナポリタン

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



副菜2つ

エネルギー	179kcal
タンパク質	4.6g
脂質	0.8g
塩分	1.8g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



### 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

りんご...	2個
パスタ...	20g
玉ねぎ...	1/2個
パプリカ(赤)...	1/2個
パプリカ(黄)...	1/2個
なす...	1/2個
ケチャップ...	50g
塩・こしょう...	少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

青森県産のりんごの中にパスタを入れてみました。



### 作り方

パスタをゆでる。

玉ねぎ、パプリカ、なすを千切りにする。りんごは中をとって回りを残す。

玉ねぎ、パプリカ、なす、パスタを炒め、ケチャップ、塩こしょうで味をつける。

中身をとったりんごにできあがったパスタを入れてできあがり。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 108

1人分の栄養価

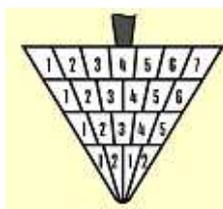
食事バランスガイド

りんごっこケーキ

(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



おやつ



エネルギー	138 kcal
タンパク質	2.1g
脂質	5.2g
塩分	0.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

A {	りんご...	50g
	薄力粉...	25g
	ベーキングパウダー...	小さじ 1/4
	卵...	1/4 個
	砂糖...	13g
	牛乳又は豆乳...	大さじ 1弱
	エコナオイル(サラダ油)...	小さじ 2
	シナモンパウダー...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・エコナオイル・生りんごを使うことでしっとりした仕上がりになります。(生食では食味の落ちたりんごも、おいしく出来上がります)。
- ・魚焼きグリルでケーキが作れる簡単レシピです。



作り方

りんごは飾り用8枚、厚さ2ミリの厚さに切る。残りは1センチ角切りにし、塩水で変色防止。

薄力粉、ベーキングパウダーを一緒に混ぜ合わせる。

ボウルにAの材料(卵・砂糖・牛乳・オイル)をよく混ぜ、 を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜ、 の角切りりんごを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

耐熱用のパイ皿にクッキングシートを敷き、生地を流し込み、表面を平らにして の飾り用りんごを飾る。

魚焼きグリル「弱」で10～12分にタイマーをセットし、その後アルミホイルをかぶせ8分タイマーセット。

つまようじを刺して、生地がついてこなければ出来上がり。仕上げにシナモンパウダーをふるう。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 109

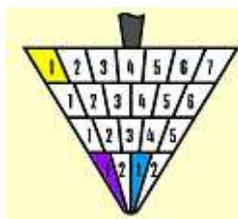
## りんごオムレット

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



主食 1つ

果物 1つ

牛乳 1つ

エネルギー	600kcal
タンパク質	9.4g
脂質	31.1g
塩分	0.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



### 材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

りんご...	1/2個(150g)
はちみつ...	大さじ2
ホットケーキミックス粉...	100g
牛乳...	大さじ5
卵白...	2個分
グラニュー糖...	大さじ1
生クリーム...	100ml
グラニュー糖...	大さじ1
サラダ油...	適量



### 作り方

1. りんごを半分にし、薄切りにする。(皮をむいてもむかなくてもよい。)
2. あまり重なり過ぎないようにりんごを平皿に並べ、上からはちみつをかける。
3. それをレンジで5分半加熱する。終わったら取り出して冷ましておく。
4. ボウルにホットケーキミックス粉、牛乳を入れ、泡立て器で混ぜておく。
5. 別のボウルに卵白を入れ、軽くツノがたつまでハンドミキサーで泡立てる。
6. グラニュー糖を少しずつ加えながら、しっかりとツノが立つまでさらに泡立てる。
7. 生クリームを加え、なるべく泡をつぶさないようゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
8. フライパンを熱し、サラダ油を薄く塗り、ぬれ布巾であら熱をとる。
9. 生地を玉じゃくしで8分目くらいの分量をとり、フライパンに丸くのばす。
10. 弱火で約2分焼き、フライ返しで裏返して約1分焼く。
11. 焼きあがったらすぐにオープンペーパーにのせ、シートごと半分にたたんで冷ます。
12. ボウルに生クリーム、グラニュー糖を入れ、底を氷水にあてながら8分立てにする。
13. 生地の上にりんごをはさみ、生クリームを絞り出して完成。



### レシピ提供者から...

#### ひとこと

フワフワの生地に、甘さひかえめの生クリーム、それにシャキシャキとしたりんごが口の中に広がり、おやつにぴったりな一品です。生地を作ったり焼いたりするのも簡単なので、子どもと一緒に楽しく作ることができます。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 110

1人分の栄養価

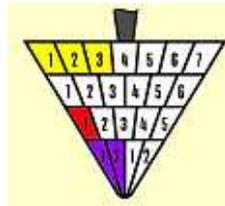
食事バランスガイド

## バナナときな粉ケーキ

(調理時間 約15分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会



主食3つ

主菜1つ

牛乳2つ



エネルギー	893kcal
タンパク質	25.0g
脂質	21.5g
塩分	3.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

きな粉...	50g
冷凍バナナ...	1本
ホットケーキの素...	200g
薄力粉...	80g
ベーキングパウダー...	大さじ1/2
サラダ油...	大さじ1
砂糖...	50g
塩...	少々
牛乳...	300cc



レシピ提供者から...

ひとつこと

きな粉も自分で作りますが、今回は買ってきたものを使用しました。



作り方

薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく。  
冷凍バナナは薄切りにして、全部の材料をボウルでまぜる。  
アルミカップに入れて、オーブンで焼く。蒸してもよい。

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。

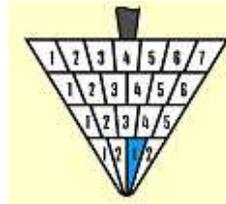
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 111

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## リンゴもち



おやつ  
果物1つ



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 193kcal  
タンパク質 1.2g  
脂質 0.8g  
塩分 0.0g

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... 100g  
りんごの絞り汁... 800cc  
わらび餅粉... 100g  
砂糖... 100g  
熱湯... 75cc  
きな粉... 少量



レシピ提供者から...

ひとつこと

リンゴゼリーのように見えますが、  
噛みごたえがあります。  
リンゴの香りがするわらびもちで  
す。



作り方

りんごを5ミリの角の角切りにし、飾り用のりんごを細かく千切りする。  
リンゴの絞り汁を渡し、わらび餅粉と砂糖を混ぜた物に加え、火にかける。  
固まってきたらかき混ぜ、リンゴの角切りを入れる。白っぽさがなくなったら熱湯を加え、しっかり混ぜる。  
透き通ったら流し缶に入れ、氷で冷やす。固まったら丸の型で抜き、きな粉を付け盛り付ける。  
飾りのリンゴも盛って出来上がり。

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。

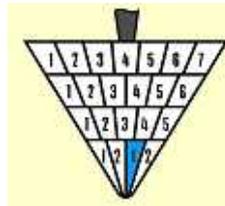
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 1 2

1人分の栄養価

食事バランスガイド

アップルソース  
～クレープロール～



おやつ  
果物1つ



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 596 kcal  
タンパク質 8.7g  
脂質 32.3g  
塩分 0.6g

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...	200g	飾り用りんご...	適量
<生地>		りんごジュース...	400cc
卵...	2個	砂糖...	50g
薄力粉...	100g	無塩バター...	80g
砂糖...	大匙3	ブランデー...	大匙2
塩...	ひとつまみ	レモン汁...	大匙1
牛乳...	300cc		
バター...	25g	コーンスターチ	...適量
		サラダ油	...適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

忙しい朝食時にでも、簡単に作れます。  
ちょっと大人っぽい味に仕上げました。



作り方

ボールに薄力粉をふるい入れ、溶き卵・砂糖・塩を加えて泡立て器でよく混ぜる。  
牛乳を混ぜこす。

小鍋でバターを薄く色づくまで熱する。火からおろし、あら熱をとる。

に を加えて、冷蔵庫で寝かせる。

フライパンにサラダ油を敷き、生地を流し薄く焼き色がついたら、裏返しサッと焼く。

りんごの皮、芯を取り除き、すりおろす。レモン汁を入れておく。

鍋にりんごジュース・砂糖・ブランデーを加えて一煮立ちさせる。

バターを加えてとろみをつけ、すりおろしりんごを混ぜる。

ソースにクレープを入れて軽く煮る。クレープを盛り、飾りのりんごを添える。

アップルソースにコーンスターチでとろみをつける。クレープに盛り付ける。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 113

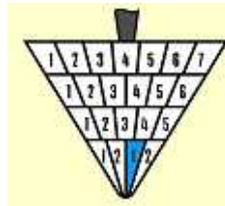
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## リンゴのシフォン

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



果物 1つ



エネルギー	640 kcal
タンパク質	13.2g
脂質	33.5g
塩分	0.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (20cmシフォン型1台分)

印は青森県産品が活用できます

卵黄... 5個分  
グラニュー糖... 50g  
塩... 1つまみ  
サラダ油... 80cc  
すりおろしリンゴ... 150g  
薄力粉... 120g  
ベーキングパウダー... 小さじ2/3

卵白... 6個分  
グラニュー糖... 50g

リンゴ... 150g  
グラニュー糖... 40g  
レモン汁... 小さじ1  
薄力粉... 適量

飾り用  
リンゴ... 適量  
生クリーム... 適量  
チャールビル... 適量



レシピ提供者から...

ひとこと

リンゴが約1個分使っています。  
シフォンケーキなので、とてもふわふわしています。



作り方

リンゴを1等角に切り、グラニュー糖・レモン汁で煮る。  
ボールに卵黄・グラニュー糖・塩・サラダ油・すりおろしたリンゴ・ふるった薄力粉・ベーキングパウダーの順に入れ、その都度よく混ぜ合わせる。  
卵白にグラニュー糖を入れて混ぜ、メレンゲを作り、さっくり混ぜる。  
のリンゴに薄力粉をまぶして、さっくり混ぜる。  
型に流し、170℃に予熱したオーブンで約40分焼く。  
よく冷めたら型から取りだし10等分に切る。  
お好みでリンゴ・生クリーム・チャールビル等を添える。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 114

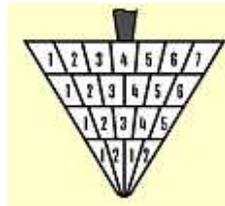
## リンゴの甘煮春巻き

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

### 1人分の栄養価

食事バランスガイド



おやつ



エネルギー	190kcal
タンパク質	1.8g
脂質	10.4g
塩分	0.1g

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...	1/2個
春巻きの皮...	8枚
バター...	30g
砂糖...	大さじ2
蜂蜜...	大さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

シンプルでとても簡単にできます。



### 作り方

りんごを8等分にして薄くスライスする。塩水につけておく。  
フライパンにバターを入れ、火にかけて溶かす。  
バターが溶けたらりんごを入れ、砂糖を加えてやわらかくなるまで煮る。  
春巻きの皮のふちに蜂蜜をぬり、りんごの甘煮を巻く。  
油できつね色になるまで揚げて、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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 115

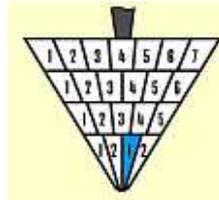
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## リンゴの葛豆腐

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



おやつ  
果物1つ



エネルギー	78 kcal
タンパク質	0.3g
脂質	0.1g
塩分	0.1g

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

りんごの絞り汁...	400cc
葛粉...	30g
りんご角切り...	60g
塩...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

とてもなめらかな舌触りで、  
デザートとしても使えます。



作り方

りんごの絞り汁、葛粉、塩を鍋で混ぜ合わせ、りんごの角切りを入れ、火にかけて、クリーム状になるまでよく練る。

型に流し入れ、よく冷やし、器に盛り出来上がり。

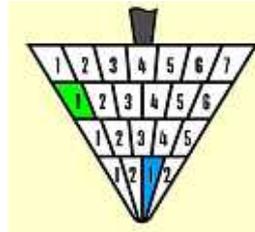
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 116

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ

果物 1つ



さつまいもとりんごの重ね煮

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 176 kcal  
 タンパク質 1.2g  
 脂質 2.8g  
 塩分 0.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

- さつまいふ... 150g
- りんご... 50g (1/2個)
- A {
  - レモン... 1/4個
  - 砂糖... 10g
  - バター... 大さじ1/2
  - 塩... 少々
  - りんごジュース... 100ml
  - 水... 50ml



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

りんごは1cm角(サイコロ)、さつまいふは2cm角(サイコロ)にして、同様にレモン汁、砂糖、りんごジュースなどと一緒にしてもとてもきれいに出来上がります。



作り方

さつまいふは皮をよく洗い、1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。りんごは皮付きのまま4つ割りにし、5mm厚さのいちょう切りにする。レモンは絞っておく。  
 鍋にさつまいふ、りんごを交互に重ね、Aを加えて火にかけ、煮立ったら弱火で10~12分間煮る。

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。

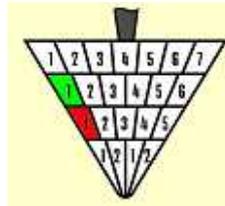
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 117

1人分の栄養価

食事バランスガイド

包み焼きポテト 林檎風味



副菜1つ  
主菜1つ



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 217kcal  
タンパク質 8.8g  
脂質 11.1g  
塩分 0.9g

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

じゃがいも... 320g  
豚ももスライス... 120g  
林檎(サンふじ)... 100g  
粒とうもろこし... 20g

〔マッシュポテト〕  
バター... 25g  
生クリーム... 15g

〔ソース〕  
コンソメスープ... 150cc  
水溶き片栗粉... 30cc  
バター... 15g  
塩、胡椒... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

マッシュポテトと林檎のソテーが、香ばしく焼いた豚肉との相性の良い料理です。



作り方

じゃがいもを蒸し、バター、生クリームを入れマッシュポテトを作り、塩・胡椒で味付けをする。林檎(20g)をスライスし、バターでソテーする。  
豚肉に塩・胡椒し、マッシュポテトとソテーした林檎を巻く。フライパンに油をひき、中まで火を通し焼く。  
コンソメスープに粒とうもろこし、角切り林檎(80g)を入れ煮込む。林檎に火が通ったら、塩・胡椒で味付けし、水溶き片栗粉でとろみを付ける。  
器に盛り付け出来上がり。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 118

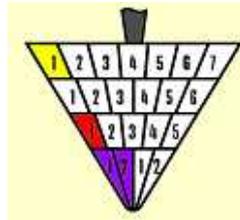
## 南部のラザニア

(調理時間 約40分)

レシピ提供：八戸市 在住

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



主食 1つ

主菜 1つ

牛乳 2つ

エネルギー	710kcal
タンパク質	22.4g
脂質	37.4g
塩分	6.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



### 材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

- かけ(南部せんべい)... 6~8枚
- ミートソース(缶詰)... 250g
- ホワイトソース(缶詰)... 1c
- ピザ用チーズ... 40g
- バター... 少々
- (ホワイトソースを作る場合)
  - 薄力粉... 15g
  - バター... 15g
  - 牛乳... 1c
  - 塩... 少々
  - 胡椒... 少々



### 作り方

少しかためにかっけをゆで、1枚ずつに溶かしバターをからめ、くっつかない様にする。  
(南部せんべいの場合は、ぬるま湯に2~3分浸し、少ししんなりしたら水気をふき、バターで軽くソテーする)

2人分が全部入るくらいの耐熱容器に薄くバター(分量外)を塗り、ミートソースを玉じゃくし1杯分位を流し入れ、その上に同じ量のホワイトソースを流し入れ、をのせる。

さらに、ミートソース、ホワイトソース、の順に3~4回重ねる。最後にミートソースとホワイトソースを入れ、ピザ用チーズを散らす。

をオーブンで焼く(170で20分くらい)。

(が冷めたら電子レンジで人肌程度に一度温めてからオーブンで焼く。)



### レシピ提供者から...

#### ひとこと

- ・材料を簡単に手に入れやすいし、ソース類は缶詰を利用すれば、子ども(小学生くらいなら)でも一人で作れるくらいすごく簡単です。(包丁を利用しないので)
- ・ソース類を手作りにすれば、時間はかかりますが、より自分好みにアレンジできます。特にミートソースを手作りすれば、中に入れる肉や野菜で自分だけのオリジナルが作れるのが楽しいです。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 119

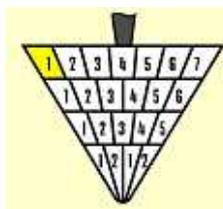
## もちもち

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



主食 1つ



エネルギー	188kcal
タンパク質	2.5g
脂質	3.5g
塩分	0.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



### 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

干しもち... 3枚(100g)  
油... 小さじ1と1/2  
砂糖... 10gくらい



レシピ提供者から...

### ひとつこと

- ・材料も少なくすぐに出来るのでちょっとしたおやつに最適です。
- ・青森県の県産品である“干しもち”をそのまま食べるのが苦手なお子様でも、これなら食べられるはずです。



### 作り方

干しもちを水にひたす。(指で押してくずれるくらいまで)  
フライパンに油をしく。  
水分を拭き取った干しもちを焼く。焼き目がついたらひっくりかえす。  
両面に焼き目がついたら完成。  
食べるときに砂糖をかける。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

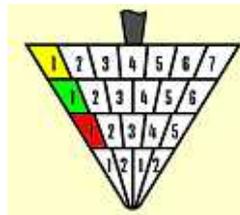
file 120

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド

ぶっかけ長いも焼 そば

(調理時間 約15分)



主食 1つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 410kcal  
タンパク質 16.7g  
脂質 6.9g  
塩分 6.8g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



## 材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

津軽そば...	2玉		
長いも...	1/6本		
卵...	1個		
片栗粉...	小さじ2と1/2		
桜えび...	2g		
紅しょうが...	3g	めんつゆ...	300cc
塩...	小さじ1/2	のり...	1枚
大根...	1/3本	わさび...	適量
		油...	小さじ2

## レシピ提供者から...

### ひとこと

- ・天ぷらそばよりヘルシーなのにお腹がいっぱいになります。
- ・大根おろしが効いていて、暑い夏でもさっぱりと食べられます。
- ・長いもが苦手な人でも、焼くとねばねば感もないので食べやすくなります。
- ・見た目もキレイで、食欲をそそります。



## 作り方

そばをゆでて水で冷やし、水気を切っておく。  
長いもをすりおろしたものに、卵、片栗粉、桜えび、紅しょうが、塩を入れ、混ぜる。  
フライパンに油をひいて、を両面に色がつくまで焼く。  
大根おろしを作る。  
器にそばを盛り、大根おろしをのせ、を上にのせ、めんつゆをかけて、のりとわさびを盛る。

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。