

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 181

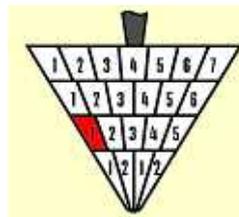
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ホタテのかくれんぼ

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住



主菜1つ

エネルギー	139kcal
タンパク質	11.6g
脂質	5.6g
塩分	1.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



ホタテの



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ホタテ(稚貝)...	4個	A {	煮出し汁...	大さじ9
ほうれん草...	20g		砂糖...	小さじ3
干しいたけ...	2枚		醤油...	小さじ3
糸こんにゃく...	10g	B {	煮出し汁...	卵の重量の2倍
たけのこ(水煮)...	10g		醤油...	小さじ1/10
花鮎...	4個		みりん...	小さじ1/3
みつば...	5g		卵...	2個



レシピ提供者から...

ひとつ

一見普通の茶碗蒸しですが、中にはホタテをはじめとする様々な材料がかくれんぼしています。ホタテの味と共に、高級感のある上品な味をご堪能ください。

この他にも栗やかまぼこなどいろいろな材料を入れて、お手軽な自分だけのかくれんぼを楽しんでください。



作り方

ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっとゆでて、3cmの長さに切る。

干しいたけは水に入れてもどした後、石づきを取り、十字型に4つに切る。

糸こんにゃくは2cmの長さに、たけのこは斜めに薄くスライスする。

とを、ホタテと一緒に調味料Aで煮ふくめる。

煮出し汁に調味料Bを加え、冷ましておく。

卵を溶きほぐし、を加えて裏ごしを通す。

蒸し茶わんに を分けて入れ、その上にほうれん草を入れ、 の卵液を注ぎ入れ、表面の泡をすくいとる。花鮎は軽く戻し、最後にのせる。

蒸気のあがった蒸し器(なければ鍋)に入れて2分間強火にし、あとは中火で15分位、85~90の温度で蒸す。みつばは蒸し上がる直前に入れる。

蒸し器の中に落ちる滴を防ぐために、ふたの下に布きんをはさみ、たまに中を確認すること。竹串を刺して濁り汁が出なければ完成。

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。

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 182

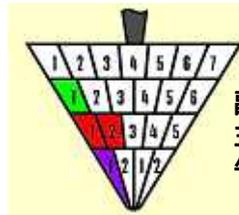
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ホタテ入りチーズバーグ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：横浜町 在住



副菜1つ
主菜2つ
牛乳1つ

エネルギー 300kcal
タンパク質 19.8g
脂質 10.0g
塩分 3.7g

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

ホタテ貝柱... 200g
人参... 20g
玉ねぎ... 20g
ほうれん草... 10g
パン粉... 2分の1カップ
片栗粉... 大さじ1
塩、コショウ... 各少々
サラダ油(なたね油)... 大さじ1
スライスチーズ... 2枚

〔ソース〕
トマトチャップ... 大さじ2
とんかつソース... 大さじ1

〔野菜サラダ〕
レタス... 適量
人参... 適量
ホタテのひも... 10個分



レシピ提供者から...

ひとこと

ホタテの存在感がありソフトな口当たりです。ホタテのひもはざるに入れて2回くらい塩もみして水洗いすると、黒い所がとれます。



作り方

ホタテをフードプロセッサーに入れ、粗いみじん切りにする。ひもは塩でもんで水洗いし、水をきって包丁でみじん切りにする。

人参、玉ねぎもフードプロセッサーにかけてみじん切りにする。ほうれん草は細かく切って生のままフードプロセッサーにかけて、みじん切りにする。

ボウルに とパン粉、片栗粉、塩、コショウを入れて粘りが出るまでよく混ぜたら、4等分して円盤状に形作る。

フライパンに油を熱して、 のハンバーグをこんがり両面を焼く。

あらかじめあたためておいたオーブントースターに を入れ、チーズをのせ、チーズがとろりと溶けるまで加熱する。

器にソースを敷いてハンバーグをのせ、野菜サラダを添える。

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 183

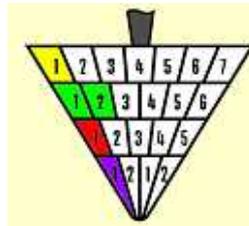
1人分の栄養価

長芋と帆立のグラタン

(調理時間 約25分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 2つ
主菜 1つ
乳製品 1つ

エネルギー 437kcal
タンパク質 25.7g
脂質 16.4g
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

長芋... 150g
ポイル帆立... 60g
玉ねぎ... 60g
マカロニ... 80g
オリーブ油... 小さじ1
牛乳... 100g
ピザ用チーズ... 60g
粉チーズ... 10g
バター... 6g
塩、こしょう... 各少々
酒... 小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・マカロニは、早ゆでのタイプを使うと時間が少なくてすみません。長芋も電子レンジで加熱すると簡単です。



作り方

長芋は皮付きのまま良く洗い、ぬれた状態でラップにくるみ、電子レンジに1分かける。皮をむいてから、半月切りにする。

ポイル帆立は、サイコロに切って、酒と塩、こしょうをする。

玉ねぎは薄切りにし、オリーブ油でよく炒める。

炒めた玉ねぎに の帆立を入れ、牛乳を加えてさらに煮込む。この時に分量のピザ用チーズを少量に加えて煮る。

マカロニを茹でてザルにあげておく。

グラタン皿にバターを塗り、 とマカロニ、長芋を入れて、上にチーズを乗せる。オーブントースターで5分焼く。

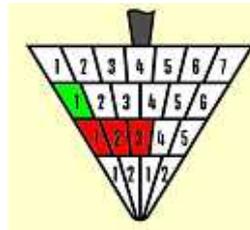
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 184

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜3つ



キャベツと生鮭の
蒸し焼き

(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 407kcal
タンパク質 29.7g
脂質 25.6g
塩分 1.2g

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

キャベツ... 200g
生鮭... 120g
豚もも肉... 50g
卵... 2個

〔食味用ソース〕

すりごま... 大さじ2
みそ... 10g
マヨネーズ... 20g
みりん... 大さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

鮭のチャンチャン焼風の料理です。
食べる際に、卵を混ぜながらいただきます。味は好みで加減してください。



作り方

キャベツは太めのせん切り、生鮭は4枚くらいにそぎ切り、豚肉は3cmくらいの長さに切る。
をフライパンに交互に入れ、水1/2カップを入れて蓋をし、豚肉に火が通ったら火を止める。
温泉卵を作る。(沸騰したお湯に卵を入れ、蓋をして8分放置し、卵を取り出す。)
の上に の温泉卵を乗せ、食味用ソースをかける。

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 185

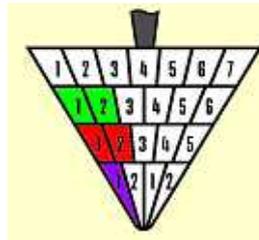
鱈の長芋チーズ焼き

(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 2つ
乳製品 1つ



エネルギー	197 kcal
タンパク質	17.3g
脂質	8.5g
塩分	1.4g

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

鱈...	2切れ(120g)
塩...	少々
こしょう...	少々
小麦粉...	適宜
サラダ油...	小さじ2
エリンギ...	40g
ブロッコリー...	40g
人参...	20g
長芋	120g
しょうゆ	小さじ2/3
チーズ	30g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

鱈の代わりに鮭や鶏肉などの食材でも
いいです。



作り方

鱈は、塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くはたき、フライパンに油を敷いてこんがり焼く。
エリンギも食べやすい大きさに切り、同じフライパンで焼く。
ブロッコリーは小房に分け、人参は皮をむいて乱切りにして茹でる。
長芋はすりおろし、しょうゆで味付けする。

をグラタン皿に入れ、の長芋をかけ、とろけるチーズを散らして、220度のオーブン(トースターでも可)で6~7分位チーズが溶けてこんがりなるくらい焼く。

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 186

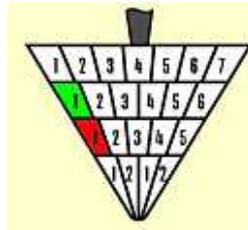
1人分の栄養価

長芋とホタテの
マヨネーズ和え

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 1つ



エネルギー	45 kcal
タンパク質	2.7g
脂質	2.1g
塩分	0.2g

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

長芋...	120g
ホタテ貝柱(刺身用)...	60g
塩、こしょう...	各少々
マヨネーズ...	10g
パセリみじん切り...	少々
レモン汁...	小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・残った場合は冷蔵庫で保存。次の日、フライパンで炒めても美味しいです。
- ・ホタテ貝柱は、水煮缶詰や冷凍物でもいいです。



作り方

長芋は皮をむいて7mm厚さの半月切りにする。ホタテは薄い半月切りにする。

を合わせて塩とこしょうをふり、マヨネーズにパセリみじん切り、レモン汁を合わせたもので和える。

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。

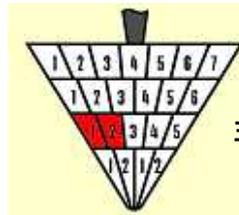
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 187

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜2つ



サンマのレンジ煮

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	376 kcal
タンパク質	17.6g
脂質	19.7g
塩分	4.2g

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

サンマ...	2匹
しょうゆ...	大さじ3
酢...	大さじ3
みりん...	大さじ3
酒...	大さじ3
ごぼう...	1/2本
しょうが	
(すったもの)...	1つまみ



レシピ提供者から...

ひとつ

魚の煮物と添え野菜が、レンジ容器1つで簡単に作れます。
ふた付きのレンジ容器で作るので、家の中ににおいがあまり広がりません。
魚はサンマの他、いわしやアジでもできます。
茹でた青菜や大根おろしを添えてもおいしいです。



作り方

ごぼうは5mm位の厚さの短冊切りにし、電子レンジで使用可能な平たい容器に入れ、ふたをして5分ほど茹でる。

サンマは内臓を取り、3~4つに切る。

調味料を全て のレンジ容器に入れ、サンマ、ごぼうが調味料に浸るように並べ、ふたをして、サンマに火が通るまで電子レンジにかける。(5分程度)

あら熱がとれるまでふたをしたままにする。(余熱でサンマに完全に火を通し、味をしみこませるため)

あら熱がとれたら皿に盛りつける。

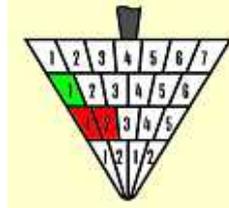
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 188

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 2つ



鮭のソテー 和風きのこソース

(調理時間 約40分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	251 kcal
タンパク質	18.2g
脂質	13.3g
塩分	3.7g

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

生鮭の切り身... 2切れ	黒こしょう... 少々
しいたけ... 6個	塩... 少々
えのきだけ... 100g	サラダ油... 少々
にんにく... 1片	みりん... 大さじ1と1/2
パセリ	しょうゆ... 大さじ2
(みじん切り)... 少々	白こしょう... 少々
	日本酒... 大さじ1/2



レシピ提供者から...

ひとつこと

旬の鮭ときのこを使った簡単かつ和風なメニューです。しょうゆ味なのでご飯にもぴったりですし、食欲をそそるにんにくの香りが Good です。



作り方

鮭の両面に、塩・こしょうで下味をつける。

しいたけは石づきを落とし、4等分に切る。えのきだけは根元を切り落として手でほぐす。にんにくは薄くスライスする。

フライパンに油とにんにくを入れて、きつね色になるまで炒め、鮭の両面に焼き色をつけたら、ふたをして蒸し焼きにする。火が通ったら器に盛る。

フライパンにしいたけ、えのきだけを加え、しんなりしてきたら酒と調味料で味を調える。パセリを鮭の上に散らす。

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 189

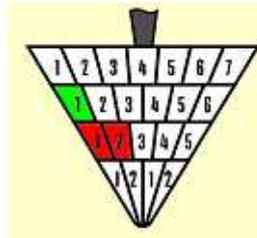
ひらめと長ねぎの カルパッチョ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 2つ



エネルギー	123 kcal
タンパク質	10.7g
脂質	7.1g
塩分	0.6g

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

ひらめ(刺身用柵)...	100g
長ねぎ...	1/4本
トマト...	60g
レタス...	3枚
水菜...	20g
オリーブ油...	大さじ1
レモン汁...	1/4個分
塩...	少々
粗挽きこしょう...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

・ひらめの代わりに、スモークサーモン、帆立貝の水煮、かつお、イカなどを使うこともできます。

~~*~*~*~*~*

・ひらめは「青森県の魚」にも指定されており、青森ではなじみの深い魚です。高たんぱくで低カロリーな上、カリウムなども含み、栄養面でも優れているのが特徴です。

・ムニエルやバター焼きにも向いています。



作り方

長ねぎは3cm長さにし、縦に切れ目を1本入れ、中の芯を除いて白い部分だけをせん切りにして冷水に放す。

トマトは薄切り、レタスは一口大にちぎる。

ひらめは薄いそぎ切りにして皿に並べ、水気をきった野菜を盛り付け、オリーブ油、レモン汁、粗挽きこしょうを振り掛ける。

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 190

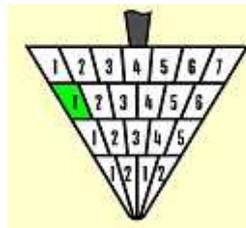
1人分の栄養価

大根のサーモン巻き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜1つ



エネルギー	70 kcal
タンパク質	4.2g
脂質	4.9g
塩分	0.6g

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

大根...	50g						
スモークサーモン...	30g						
みつ葉...	40g						
<table border="0"> <tr> <td>酢...</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油...</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>こしょう...</td> <td>少々</td> </tr> </table>	酢...	小さじ2	オリーブ油...	小さじ2	こしょう...	少々	
	酢...	小さじ2					
	オリーブ油...	小さじ2					
こしょう...	少々						



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

大根の白と、サーモンの赤のコントラストが効いていて、お祝い事の一品にも使えます。
大根は茹でたり塩もみ等をする事なく、生のままでよいです。
ドレッシングも少量ですが、分量のドレッシング量で大根も程よくしんなりとして、おいしくいただけます。



作り方

大根は皮をむいて、長さ3cm、厚さ1cmの棒状に切る。スモークサーモンは1枚を横半分に切る。

みつ葉は洗って軽くゆでる。水にさらしてから水気を切り、長さ2cmに切る。

酢、オリーブ油、こしょうをよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。

の大根を2本ずつ組み合わせて、スモークサーモンを巻きつける。

バットに を並べ、ドレッシングをかけ20分ほどおく。

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 191

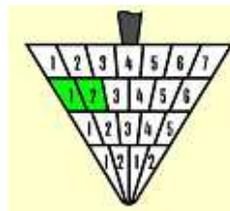
1人分の栄養価

食事バランスガイド

切込汁

(調理時間 約30分)

レシピ提供：五戸町 在住



副菜2つ

エネルギー	124 kcal
タンパク質	7.0g
脂質	0.9g
塩分	3.8g

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

長いも...	1/2本
鰯の切込み...	75g
水...	2.5カップ(500cc)
長ねぎ...	少々
にんじん...	1/4本



レシピ提供者から...

ひとこと

料理研究家の細貝葉子先生から教えて頂いたレシピです。手軽で簡単で、体もあつたまるので寒い季節におすすめです。



作り方

鍋に水と長いも(乱切り)、人参(薄い斜め切り)を入れふたをして火にかけます。沸騰したら、中火にしてアクを取ります。長いもが煮えたら、鰯の切込みを加え、味が薄かったら塩を少し入れて味を調えます。長ねぎの細切りを加え、ひと煮立ちさせて完成です。さらにお好みの野菜や魚介類を加えると、豪華な一品になります。

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。

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 192

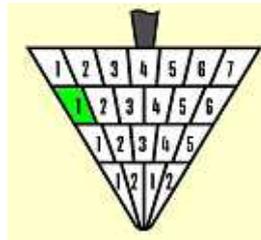
1人分の栄養価

大根とスモークサーモンの 甘酢和え

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜 1つ



エネルギー	48 kcal
タンパク質	4.2g
脂質	0.9g
塩分	1.1g

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

大根...	100g
スモークサーモン...	30g
貝割れ大根...	10g
酢...	大さじ1強
塩...	0.4g
砂糖...	小さじ2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

作ってすぐよりも、冷蔵庫で2~3時間、味をなじませると美味しくなります。



作り方

- 大根は皮をむいて、3cm長さのせん切りにし、塩を振りもみ、5~6分おく。しんなりしたら水洗いし、絞っておく。
- スモークサーモンは2cm長さに切っておく。
- 貝割れ大根は根元を切り落とし、水の中で振り洗いし、3cm長さに切る。
- ボールに調味料を合わせ、～を加えてよく混ぜ合わせて味をなじませる。

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 193

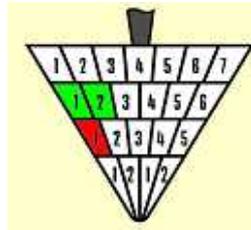
1人分の栄養価

白菜とかに缶のトロ煮

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜2つ
主菜1つ



エネルギー	61 kcal
タンパク質	7.8g
脂質	0.4g
塩分	1.4g

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

白菜...	300g
かに缶...	1缶
酒...	大さじ1/2
スープの素...	5g
水...	250ml
塩...	少々
水溶き片栗粉...	小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

・帆立水煮缶でも美味しくできます。缶汁のだしを利用して、美味しく短時間にできます。



作り方

白菜は太めのせん切りにする。

鍋に分量の水とスープの素を入れて、火にかけて、沸騰したら白菜を入れて柔らかく煮る。

白菜が柔らかくなったら、かに缶を汁ごと加えて塩、酒を入れて調味する。

水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

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 194

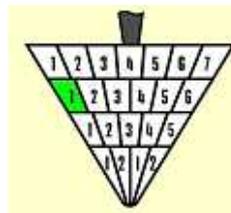
1人分の栄養価

食事バランスガイド

わらびの玉子とじ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜 1つ



エネルギー 7.4 kcal
タンパク質 5.2g
脂質 2.7g
塩分 1.6g

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

わらび(茹で)... 160g
たまねぎ... 50g
卵... 1個
めんつゆ... 大さじ2
水... 1/2カップ
一味とうがらし... 少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・ わらびを加えたら短時間で煮上げましょう。
- ・ 卵はかき混ぜすぎないようにして加え、半熟程度にします。
- ・ 生のわらびはアクが強いので、必ずアク抜きしてから使います。アク抜き方法にはいろいろありますが、以下は一晩漬け置きする方法です。
* * *
- ・ 容器にわらびを並べ、その上に木灰をパラパラ振ります。(わらび1束200g位に大さじ3杯が目安です。木灰が無い場合は、重曹を小さじ軽く1杯を使います。)
- ・ 熱湯をかぶるほどに注ぎます。落し蓋をして冷めるまで置きます。できれば一晩置くと美味しくできます。水で洗い流し、容器に水と一緒に入れて冷蔵庫で保存します。



作り方

わらびは3cm長さに切り、たまねぎは薄切りにする。

鍋に水とめんつゆを入れて温め、沸騰したらわらびとたまねぎを加えてとうがらしを振り、2~3分煮る。

卵を溶いて流しいれ、蓋をして火を止める。

余熱で蒸らして出来上がり。

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 195

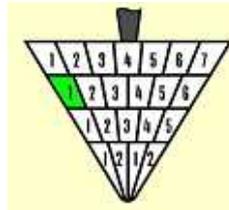
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ふわふわたまごの
青森モリモリアんかけ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：青森市 在住



副菜1つ



エネルギー	132kcal
タンパク質	5.4g
脂質	6.8g
塩分	1.5g

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

長いも...	80g	鶏ガラスープ...	100cc
卵...	1個	しょうゆ...	大さじ1
人参...	20g	砂糖...	小さじ1
干し椎茸...	1枚	片栗粉...	小さじ1
りんご...	20g	水...	小さじ2
油...	適量	パセリ...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

卵の中にすり下ろした長いもを入れ、ふわふわ感を出しています。
りんごがアクセントとなり甘みも加わり、青森の代表的な名産品を味わえる一品です。



作り方

長いもをすりおろす。人参、りんごは1cm位の角切りにする。干し椎茸はぬるま湯でもどし、薄切りにする。

卵を割りほぐし、その中に長いも、人参、りんご、干し椎茸を入れて混ぜる。

フライパンに油をしき、 を入れて少しかき混ぜる。片面に焼き色が付いたら、ひっくり返して裏にも焼き色をつけ、焼けたら皿にのせる。

小鍋に鶏ガラスープ、しょうゆ、砂糖を入れて火にかけ、砂糖がとけたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

の上に のあんをかけ、パセリを飾る。

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。

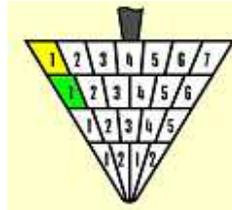
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 196

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎とほうれん草のキッシュ



主食 1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 593 kcal
タンパク質 12.0 g
脂質 38.1 g
塩分 1.7 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 (サンふじ) ...	100g	
ほうれん草...	40g	[タルト生地]
イタリアンパセリ...	40g	小麦粉... 200g
玉葱 ...	100g	バター... 100g
卵...	2個	溶き卵... 60g
生クリーム...	100cc	オリーブオイル... 適量
牛乳...	100cc	
塩・胡椒...	適量	



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎の甘みがちょうど良い具合に仕上がりました。
(市販のタルト生地を使うと、もっと手軽に作れます。)



作り方

林檎は8等分にしてスライスする。ほうれん草は3分の長さに切り、塩湯がきして、流水にあててから水気をよくきる。イタリアンパセリは2分の長さに切る。玉葱はスライスしてしんなりするまで炒める。

ボールに林檎、ほうれん草、イタリアンパセリ、玉葱、卵、生クリーム、牛乳をいれて混ぜ、塩、胡椒で味を整える。

焼けたタルト生地に を流し入れる。200 のオーブンで約15分間焼く。

焼き上がったら8等分に切り、器に盛ったら完成。

[タルト生地の作り方]

ボールにふるった小麦粉とバターを加え、パサパサの状態にし、溶き卵を2回に分けて加える。

生地がまとまったらまな板に小麦粉を打ち、生地を1分の厚さにのばす。

タルトの型にオリーブオイルを塗り、伸ばした生地を敷き、底にフォークで穴をあけ、200のオーブンで約13分間焼く。

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 197

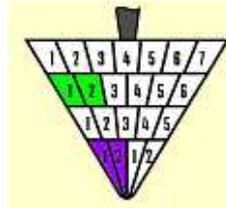
1人分の栄養価

食事バランスガイド

かぼちゃフォンデュ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜2つ
牛乳2つ

エネルギー	443 kcal
タンパク質	14.2g
脂質	25.4g
塩分	1.4g

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

かぼちゃ... 1/4 個	ブロッコリー... 1/8 個
ベシャメル	パプリカ... 1/8 個
ソース... 大さじ4	ベーコン... 4枚
砂糖... 大さじ2	チーズ... 4個
牛乳... 50cc	パセリ... 1g
プチパン... 1/2 個	



レシピ提供者から...

ひとつこと

フォンデュにすることで様々な食材を楽しめます。



作り方

かぼちゃを茹でて、うらごす。

パン、ブロッコリー、パプリカを一口大に切り、ブロッコリー、パプリカを茹でる。

チーズにベーコンを巻き焼く。

とバター、砂糖を鍋に入れ炒め、ベシャメルソースを加える。さらに牛乳を少しずつ加え混ぜる。

カップに を入れパセリをかける。

皿に盛りつける。

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。

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 198

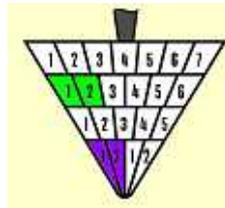
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長いもチーズコロ助

(調理時間 約15分)

レシピ提供：青森市 在住



副菜 2つ

牛乳 2つ

エネルギー	408 kcal
タンパク質	13.1g
脂質	24.1g
塩分	1.4g

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

長いも... 300g	卵... 1個
チーズ... 40g	パン粉... 適宜
塩... 小さじ 1/4	油... 適宜
こしょう... 少々	パセリ... 適宜
小麦粉... 適宜	



レシピ提供者から...

ひとこと

長いもの中に入れるものはチーズ、キムチ、明太子などでもおいしいです。また、ミートソースやカレーの残りを具として利用してもよいです。手軽にできて、子供のお弁当のおかずやお酒のおつまみにも適しています。ネーミングはコロケ風の調理法にちなんでコロ助にしました。見た目も名前も可愛い一品です。



作り方

長いもは皮をむいて、柔らかくなるまで茹でる。(電子レンジを使ってもよい)

チーズはさいの目に切っておく。

長いもが柔らかくなったら、熱いうちにつぶし、塩・こしょうで下味を付ける。

を6~8等分位のかたまりにし、中にチーズを入れ、丸めていく。小麦粉、溶き卵、パン粉(パセリを混ぜたもの)の順で衣をつけていき、170~180の温度で表面がきつね色になるまで揚げる。

揚げたものをお皿に盛りつける。お好みで、ケッチャップやソースなどをつけて食べてもよい。

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。

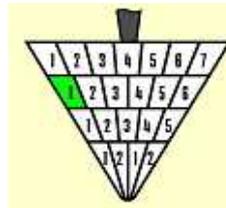
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 199

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎膾(なます)



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 80 kcal
タンパク質 0.4g
脂質 0.1g
塩分 1.2g

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...	80g
大根...	60g
人参...	20g
三ツ葉...	10g
甘酢	
酢...	100cc
水...	100cc
砂糖...	45g
立て塩	
水...	150cc
塩...	5g



レシピ提供者から...

ひとこと

林檎の甘みと酢の酸味が相性抜群です。林檎の食感もシャキシャキと楽しい料理です。



作り方

林檎・大根・人参を3等位のマッチ棒状に切る。大根は立て塩に漬けて、しんなりしたら水にさらす。人参は湯がいておく。

三ツ葉は湯がき、水にさらし、1.5等位の長さに切る。

すべてを甘酢に漬けて、5分ほどしたら水を切り、再度甘酢に漬ける。味が入ったら器に盛りつけて完成!!

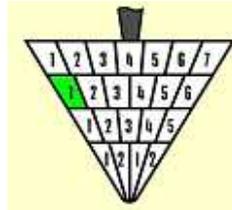
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 200

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



(シャキッ)と切り干し林檎

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 125 kcal
タンパク質 2.2g
脂質 0.1g
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

林檎... 80g
切り干し大根... 60g
人参... 50g
さやえんどう... 3g
出し汁... 600cc
薄口醤油... 50cc
砂糖... 60g



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎の風味と切り干し大根が
良く合います。



作り方

切り干し大根を水でふやかしておく。
林檎、人参は千切りにしておく。
さやえんどうは、すじを取り千切りにして湯がく。
出し汁の中に切り干し大根と人参をいれ味付けする。
仕上げに林檎を加え、盛り付けする。上からさやえんどうをのせて完成。

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。