

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 48

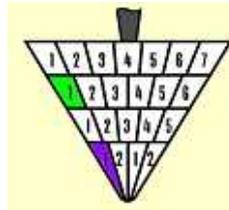
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長ねぎのマヨネーズグラタン

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜 1つ

牛乳 1つ

エネルギー	365 kcal
タンパク質	9.2g
脂質	24.0g
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

長ねぎ...	1本
にんじん...	1/2本
マカロニ...	50g
マヨネーズ...	大さじ3
牛乳...	大さじ1
スライスチーズ...	2枚
クコの実...	適量
塩...	少々
バター...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

長ねぎをおいしく食べられるようにしました。



作り方

長ねぎを4cm位の大きさにななめに切る。にんじんを食べやすい大きさに切る。

鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら塩とマカロニと切ったにんじんを加え、茹でる。

バターを塗ったグラタン皿に、にんじん、マカロニ、長ねぎを入れ、マヨネーズと牛乳を混ぜたものをかける。その上にスライスチーズを切って飾る。

200 に熱したオーブンで10分焼き、焼き上がったらクコの実を飾る。

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。

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 49

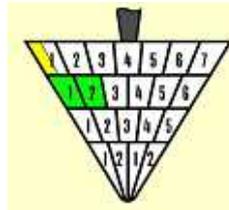
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ベジタブルみるく粥

(調理時間 約45分)

レシピ提供：八戸市 在住



主食 0.5 つ
副菜 2 つ

エネルギー 173 kcal
タンパク質 3.7g
脂質 1.3g
塩分 1.9g

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

ごはん... 100g
水... 500cc
ブイヨン... 1個
にんじん... 1/2個
たまねぎ... 1/2個
じゃがいも... 1個
牛乳... 50cc
塩... 少々
こしょう... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

野菜がたっぷり入った、子どもも
楽しく食べられるミルク粥です。



作り方

ご飯を水につけておく。
その間に、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを、5mm角に切って煮る。ブイヨンを入れる。
ご飯の水を軽く切り、 に入れる。
牛乳を に入れ、塩・こしょうで味を調える。

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 50

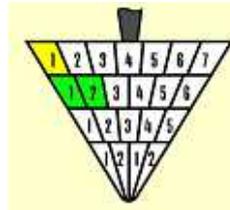
1人分の栄養価

食事バランスガイド

きのこの焼きうどん

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食1つ
副菜2つ



エネルギー	298 kcal
タンパク質	9.6g
脂質	13.3g
塩分	5.2g

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

ゆでうどん...	260g
ぶなしめじ...	100g
エリンギ...	120g
バター...	30g
にんにく...	4g
しょうゆ...	大さじ3と1/2
黒こしょう...	少々
パセリ...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

にんにくの味が効いてとてもいい香りがします。簡単に作れるので時間がないときによく作ります。



作り方

しめじ、エリンギを食べやすい大きさに手で裂く。にんにくは細かく刻む。
フライパンを熱しバターを溶かし、にんにくを入れ炒める。
しめじ、エリンギを入れ、しんなりするまで焼く。
うどんを入れ、混ぜる。しょうゆ、黒こしょうで味付けする。
器に盛り、パセリをかける。

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 5 1

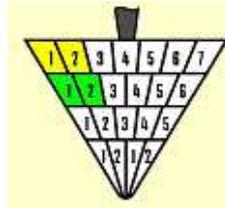
1人分の栄養価

食事バランスガイド

キノコ丼

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 2つ
副菜 2つ

エネルギー	397kcal
タンパク質	10.2g
脂質	1.2g
塩分	3.2g

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

キノコ
(2種類以上)... 200g
アラメ昆布... 大さじ1
ねぎ... 1本
しょうゆ... 大さじ2
みりん... 大さじ2
水... 大さじ2
のり... 1枚
ごはん... 360g
とうがらし... お好みで



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・春や秋のキノコがたくさん出ている時期に作ります。
- ・シイタケ、舞茸、ナメコ、さも出しなど、キノコの種類が多いほど、ダシが利いておいしいです。
- ・ねぎの代わりにカイワレ大根、わけぎなどでもいいです。その場合は、キノコだけレンジにかけて火を通し、食べるときにのりと一緒にのせます。



作り方

キノコを一口大に切る。ねぎは3cmくらいに輪切りした後、縦4つに切る。(荒い白髪ねぎくらいの感じ)

レンジで使用可能な容器に、キノコ、ねぎ、アラメ昆布、しょうゆ、みりん、水を入れ、キノコとねぎに火が通るまでレンジにかける(5分ほど)

ごはんを かけ、のりをちぎってのせる。

お好みでとうがらしを振って食べる。

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 5 2

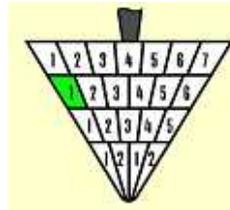
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ジャガジャガニンニン
きんぴら

(調理時間 約15分)

レシピ提供：青森市 在住



副菜1つ

エネルギー 8.4 kcal
タンパク質 0.9g
脂質 5.3g
塩分 0.5g

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

にんじん... 1/2本
じゃがいも... 1/2個
ごま油... 大さじ1
にんにく... 2g
カレー粉... 小さじ1
塩... 少々
こしょう... 少々
パセリ... 適宜



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・じゃがいも、人参をきんぴら風に炒め、シャキシャキとした食感が楽しめます。
- ・にんにくやカレー粉がアクセントになり、ごま油の風味が一層引き立ちます。
- ・何と言っても材料が少なく、手軽に作れるので、あと一品欲しいときにもってこいの料理です。



作り方

人参とじゃがいもは4cm丈の拍子切りにし、水にさらしておく。
油小さじ2をフライパンに入れ熱し、みじん切りのにんにくを入れ、香りが油に移ったら、じゃがいもと人参を炒める。しんなりしてきたらカレー粉を加える。
じゃがいもに火が通ったら、塩・こしょうをし、味を調える。
油小さじ1を回し入れ、香りを付けたら、パセリのみじん切りを混ぜ合わせる。
器に高く盛りつけ完成。

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

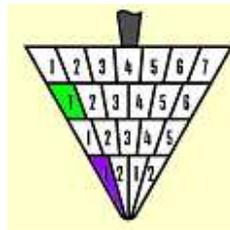
file 53

1人分の栄養価

かぶじゃがスープ

(調理時間 約15分)

食事バランスガイド



副菜1つ

乳製品1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	115 kcal
タンパク質	4.5 g
脂質	3.9 g
塩分	1.4 g

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

じゃがいも...	100g
白かぶ...	80g
スープの素...	1/2個
水...	1カップ
塩...	1g
こしょう...	少々
牛乳...	200g
パセリ...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・鍋1つでできる一品です。
- ・じゃがいもがつぶれるので、小麦粉を入れなくてもとろみがつきます。
- ・大きめのスープカップに材料をすべて入れて、電子レンジ(8分)で加熱してもできます。



作り方

じゃがいもとかぶは皮をむき、1cm角に切る。

鍋に、水、スープの素を入れ、柔らかく煮る。

が柔らかくなったら、鍋の中で半つぶにし、牛乳、塩、こしょうをいれて味を整える。器に盛り、パセリのみじん切りを振る。

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。

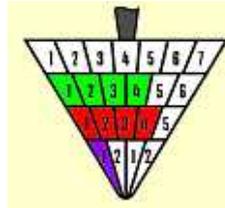
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 5 4

1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋とチーズの
豚野菜ロール揚げ
(調理時間 約25分)



副菜 4つ
主菜 4つ
牛乳 1つ



レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	1101 kcal
タンパク質	35.8 g
脂質	85.1 g
塩分	2.2 g

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... 1/2本
じゃがいも... 1個
人参... 1/2本
アスパラガス... 2本
スライスチーズ... 2枚
豚バラ肉... 300g

卵... 1個
パン粉... 適量
揚げ油... 適量

ケチャップ... 適量
マヨネーズ... 適量
塩・こしょう... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・ロール状にしているので、切ったときの色のバランスが整っています。
- ・長芋がホクホクしているので、いつもと違う食感が楽しめます。



作り方

長芋、じゃがいも、人参は皮をむき、拍子木切りにする。
じゃがいも・人参・アスパラガスは茹でておく。
豚バラ肉に、チーズ・長芋・人参・じゃがいも・アスパラをのせ、巻く。
卵とパン粉をつけて油で揚げる。揚げたら包丁で1口大に切る。
ケチャップとマヨネーズ、塩・こしょうをまぜたソースをかけて完成。

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。

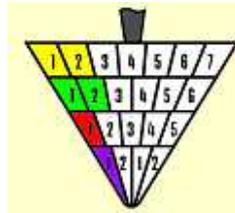
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 56

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごと肉じゃがの和風ピザ



主食 2つ
副菜 2つ
主菜 1つ
牛乳 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 817kcal
タンパク質 23.5g
脂質 19.7g
塩分 8.4g

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

りんご...	200g	}	濃口醤油...	大さじ3
じゃがいも...	150g		味醂...	大さじ3
人参...	50g		砂糖...	大さじ2
玉葱...	250g		マヨネーズ...	適量
牛肉...	120g		塩・こしょう...	少々
チーズ...	45g			

〔ピザ生地〕

強力粉... 380g
薄力粉... 150g
イースト... 5g
塩... 22g
水... 290cc



レシピ提供者から...
ひとこと

和風の味付けにし、新しい
ピザにしました。



作り方

ピザの生地を用意する。(生地から作る場合は、材料を参照)

じゃがいもを蒸し、つぶす。

人参、玉葱はスライス、牛肉は一口大の大きさに切り、人参はゆがく。

りんごを4等分にし、スライスする。

玉葱と牛肉を濃口醤油、味醂、砂糖で煮る。

じゃがいもと人参を混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味つけする。

生地を丸くのぼし、とをのせ、のりんごとチーズをのせる。

190度のオーブンで15分焼き、盛りつけ、完成です。

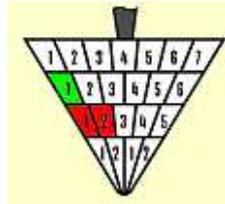
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 57

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜2つ



ポテハム巻き アップルソースがけ

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

エネルギー	284kcal
タンパク質	12.2g
脂質	11.7g
塩分	1.8g

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...	1個	塩...	適量
ブロッコリー...	1/2株	白胡椒...	適量
人参...	1/2個	小麦粉...	適量
じゃがいも...	2個	バター...	15g
ハム...	12枚	白ワイン...	160cc
		レモン汁...	適量
		砂糖...	大さじ1と1/2



レシピ提供者から...

ひとつこと

ハムとアップルソースが合います。



作り方

じゃがいもを蒸し、蒸し上がったら皮をむき、つぶす。リンゴ1/3個・ブロッコリー・人参はみじん切りにする。

ブロッコリー・人参を茹でたら、みじん切りにしたリンゴ、つぶしたじゃがいもと混ぜ合わせ、塩・胡椒で薄く味をつけたら、ハムで巻いて小麦粉を付けて揚げる。

残りのリンゴの皮をむき、スライスする。バターでソテーして柔らかくなったら、白ワインを入れて煮詰める。レモン汁・砂糖を入れてアップルソースが出来る。

アップルソースを揚げたハム巻きにかければ出来上がり。

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 58

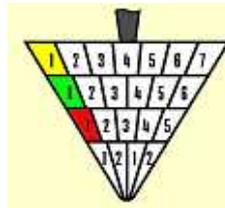
1人分の栄養価

林檎ソースの 豚バラサンドパン

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

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 1つ

エネルギー 339kcal
タンパク質 7.0g
脂質 8.2g
塩分 0.5g

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(ジヨゴ-ルト) ... 200g
豚バラ肉... 80g
じゃがいも... 100g
人参... 40g
きゅうり... 40g
玉葱... 40g

薄力粉... 150g
ベーキングパウダー... 3g
砂糖... 30g
ドライ-スト... 2g
牛乳... 60cc

白ワイン... 30cc
砂糖... 30g
塩・こしょう... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

豚バラ肉の脂っさを林檎がさっぱりとさせています。また、蒸しパンの生地もふわっとりんごの香りがして甘さのあるパンになっています。



作り方

ドライ-ストに砂糖30gと水を少し加え、クリーム状に練る。粉類を全部振るって、牛乳とすりおろした林檎100gを加えてこねる。

練ったドライ-ストも加えてこねて、ひとまとまりになったら一次発酵(40分)させる。

4等分してベンチタイム(生地を休める)10分。形を細長くして二次発酵(20分)する。

豚バラ肉を5mmくらいにスライスし、塩・こしょうをして焼く。

残りの林檎100gと皮を細かくきざみ、軽く炒めた後、ワインと砂糖30gを入れて、形がなくなるまで煮る。

の林檎ソースの中に豚バラ肉を入れて軽く煮込む。豚バラ肉を取り出す。

じゃがいもを蒸す。人参をいちょう切り、きゅうりを半月切り、玉葱をスライスする。

玉葱ときゅうりは塩もみして流水でさらし、人参は茹でる。

蒸したじゃがいもを潰してその他の野菜と混ぜ、林檎ソースを加え、塩・胡椒で味を調える。

生地を強火で10分蒸し、豚バラ肉と野菜を挟み、器に盛れば完成。

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 59

1人分の栄養価

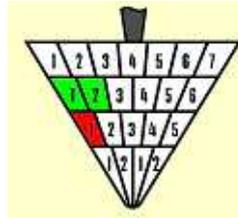
食事バランスガイド

ケチャップしょうゆ風味の
肉じゃが

(調理時間 約25分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会



副菜2つ
主菜1つ



エネルギー 295 kcal
タンパク質 11.2g
脂質 9.7g
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

じゃがいも... 皮をむいて300g
牛肉切り落とし... 80g
玉ねぎ... 100グラム
さやいんげん... 少々(彩り)
(又はグリーンピース)
サラダ油... 大さじ1/2
酒... 大さじ2
水... 1/2カップ
しょうゆ... 小さじ2
トマトケチャップ... 大さじ2



作り方

じゃがいもは一口大の乱切りにし、水に放した後、水気をとる。牛肉は一口大に切り分ける。玉ねぎは1cm幅のくし形に切り分ける。さやいんげんはさっと塩ゆでする。鍋に油を入れ玉ねぎを炒め、牛肉とじゃがいもを加えてさらに炒める。油がなじんだら酒を加えてひと煮立ちさせ、水を加え、アクをとる。しょうゆとケチャップで調味して、落し蓋をして約20分弱火でコトコト煮込み、最後にゆでたさやいんげんをあしらって、できあがり。



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・トマトケチャップが好きですので、肉じゃがに取り入れてみました。
- ・牛肉からアクが出ますので、しっかり取り除きます。

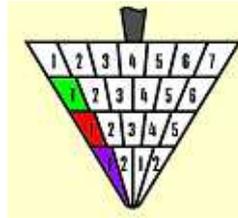
その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 6 1

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 1つ
牛乳 1つ



豚肉の長芋巻き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	340kcal
タンパク質	13.0g
脂質	14.9g
塩分	4.8g

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

豚肉スライス... 4枚(72g)	塩・こしょう... 少々
長芋... 60g	小麦粉... 適量
大葉... 4枚	
梅肉ペースト... 8g	
チーズ... 1枚	
にんにく... 1片	
のり... 半分	
ミニトマト... 3つ	
	油... 適量

〔たれ〕
みりん... 大さじ2
しょうゆ... 大さじ2
砂糖... 大さじ3



レシピ提供者から... ひとつこと

青森県産の豚肉、長芋、大葉、にんにく、ミニトマトを使用しました。
1つめはさっぱりした味わいになるように大葉、梅ペーストを長芋と一緒に豚肉で巻きました。
2つめは若者向けにチーズ、のり、にんにくチップを長芋と一緒に豚肉で巻きました。



作り方

豚肉を半分に切り、塩・こしょうで軽く味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
豚肉の上に、大葉・梅肉ペースト・長芋の細切りをのせて巻く。
同様に、のり、チーズ、にんにくチップをのせて巻く。
はつまようじでとめるかたこ糸で巻いて留める。
フライパンに油をしいて焼く。
火が通り、こげ目がついたら、たれを加えからめる。
ミニトマトをかざる。

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 65

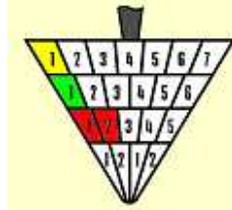
1人分の栄養価

食事バランスガイド

音喜多家直伝じゃじゃ麺

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 2つ



エネルギー 475 kcal
タンパク質 27.4g
脂質 15.4g
塩分 2.9g

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

しょうが... 1かけ	ラーメンスープ
にんにく... 1かけ	(みそ)... 1袋
豚挽き肉... 150g	お湯... 600cc
もやし... 1/2袋	水溶性片栗粉... 少量
	ラーメン... 2玉
	きゅうり... 1本
	油... 少量



レシピ提供者から...
ひとこと

味で勝負!!
プロにも負けない、愛情
たっぷり
ウマイ味!!



作り方

しょうが、にんにくをみじん切りにする。
フライパンに油、 を入れ、香りが出てくるまで炒める。
挽き肉、もやしを加え炒める。
ラーメンスープ、湯を加え、沸騰してきたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
きゅうりを千切りにする。
麺を茹で、水でしめる。
、 、 を盛りつけ完成。

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

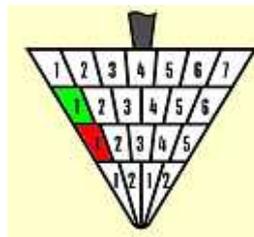
file 66

1人分の栄養価

簡単肉じゃが

(調理時間 約15分)

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	189kcal
タンパク質	6.2g
脂質	10.7g
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

じゃがいも...	100g (大2個)
人参...	40g (小1/3本)
冷凍牛丼の素...	1袋(185g)
水...	50ml



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・レトルトの牛丼の素は具が少なく、汁は多いですが、冷凍の牛丼の素は牛肉、玉ねぎ、糸こんにゃくが入っているので、冷凍を使用します。
- ・じゃがいもはメークインより、男爵系がホクホク感があり、煮る時間も少なくてすみません。
- ・牛丼の素を下に敷き、上にじゃがいもと人参を乗せ、電子レンジにかけると、さらに簡単に出来ます。その場合は、出来上がった汁を芋にからませてください。



作り方

じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切る。人参は小さめの乱切りにする。
冷凍牛丼の素は、半解凍にしておき、ざく切りにする。
鍋にじゃがいも、人参、牛丼の素を汁ごと入れ、分量の水を加えて煮る。

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 69

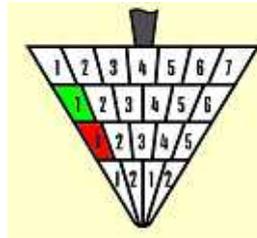
1人分の栄養価

じゃがいもとホタテのごま焼き

(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
主菜 1つ



エネルギー	177kcal
タンパク質	9.8g
脂質	5.9g
塩分	0.8g

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

じゃがいも...	200g
ホタテ(缶)...	80g
白ごま...	20g
塩...	小さじ2/5(2g)
こしょう...	少々
サラダ油...	小さじ2
ラディッシュ...	2個
ケチャップ...	小さじ2
ソース...	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

- ・新じゃがの季節には、じゃがいもがメインの料理を作ってみましょう。
- ・ごまがつきにくいときは、少し水でぬらすとつきやすくなります。
- ・今回は、ホタテを入れましたがツナやコーンなど色々な組み合わせが出来ます。



作り方

じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切って、軟らかく茹でてつぶす。
ホタテの缶詰は身をほぐし、 と混ぜて塩、こしょうする。
小判型にまとめて、1人2個作る。
表面にごまをつけ、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
ラディッシュを飾りつけ、ケチャップとソースを混ぜたものかける。

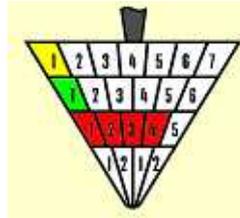
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 70

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食1つ
副菜1つ
主菜4つ



いかすみやきそば

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	611kcal
タンパク質	34.0g
脂質	20.9g
塩分	3.9g

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

いか...	2杯	ウスターソース...	大さじ4
いかすみ...	50g	にんにく...	5g
やきそばめん...	2袋	酒...	大さじ2
豚肉(バラ)...	100g	油...	適量
キャベツ...	50g		
もやし...	100g		
ピーマン...	50g		



レシピ提供者から...

ひとつこと

いかの食感や、磯の香りを
楽しんでください。



作り方

いかの内臓を取り、胴は輪切りにする。すみはとっておき、みじん切りにしたにんにくと酒を入れる。

豚肉、キャベツ、ピーマンを切る。

油をしき、材料を炒める。

最後にウスターソース、いかすみを入れる。

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

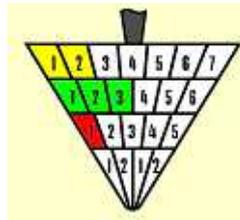
file 74

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ホタテ入り中華飯(塩味)

(調理時間 約15分)



主食 2つ
副菜 3つ
主菜 1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 554 kcal
タンパク質 13.8g
脂質 4.6g
塩分 2.1g

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

ベビーホタテ... 12ヶ	}	片栗粉... 大さじ2
白菜... 300g		水... 大さじ2
人参... 60g		ごま油... 少々
きぬさや... 40g		ご飯... 500g (250g × 2)
水... 400cc		
味覇(ウェイパー)		
= 中華スープの素... 小さじ1		
塩... 小さじ3/4弱		
こしょう... 少々		



レシピ提供者から...

ひとつこと

家庭で本格中華!!



作り方

人参を薄切り、白菜を削ぎ切り、きぬさやのすじを取る。
人参を1分ゆでる。きぬさやを塩茹で30秒。
ホタテをゆでる。
軽く白菜を炒める。火が通ったら人参、きぬさやを軽く炒める。
水400ccと味覇(中華スープの素)を入れ、少し煮込む。
沸騰したら塩を入れ、味見する。
味がよかったらホタテ、こしょうを入れる。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、煮立たせる。
最後にごま油を入れ、香りを出す。
ご飯にのせて、出来上がり。

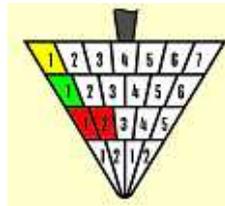
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 75

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 2つ



海の幸入りマヨとろ丼

(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

エネルギー	458 kcal
タンパク質	18.3g
脂質	13.5g
塩分	2.1g

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

ごはん...	280g
長いも(すりおろしたもの)...	100g
生食用ボイルホタテ(小)...	100g
若布(もどしたもの)...	80g
しらす干し...	30g
大葉...	2~4枚
マヨネーズ...	大さじ2
A { わさび(チューブ)...	少々
しょうゆ...	小さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・簡単に誰にでも出来、マヨネーズ味が各食材になじみ、また食べたくなるような料理です。
- ・応用編として、材料を全部混ぜ、油を使わずフライパンで焼くことができます。小型にまとめると「おやき風」に、大きくまとめると「おこげチャーハン風」にと変身します。



作り方

ホタテ、若布、しらす干しを、順に沸騰した湯に軽く通す。水気をよく切り、全部細かく切っておく。

長いもはおろし器でする。

調味料Aを混ぜ合わせる。それに長いもを入れ、混ぜておく。

切ってある を、各1/4量くらいトッピング用に残し、残りを全部 に混ぜる。

どんぶりにご飯を盛り、 を2等分し、上にのせる。さらにトッピング用 と大葉の千切りをきれいに盛り付ける。

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 76

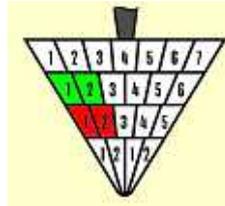
イモ・イカ天

(調理時間 約20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



副菜2つ
主菜2つ



エネルギー	377kcal
タンパク質	16.8g
脂質	16.6g
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

長イモ... 1/2本
イカ... 1パイ
のり... 1/2枚

天ぷら粉... 適量
揚げ油... 適量

長葱... 1/2本
生姜... 1/4片
つけだれ... 適量



作り方

- イカの身をゆで、細切りにする。
- 長イモを細切りにする。
- 長葱と生姜はみじん切りにする。
- 長イモとイカをのりで巻く。
- 天ぷら粉をつけて軽く揚げる。
- 長ねぎ、生姜を入れたたれで食べる。

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 77

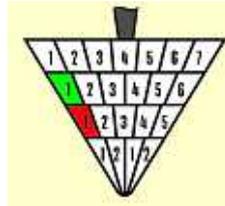
ながたらマヨ

(調理時間 約10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1つ
主菜1つ

エネルギー	131kcal
タンパク質	7.0g
脂質	6.9g
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

長いも...	150g
マヨネーズ...	大さじ1
たらこ...	40g
きざみのり...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

とても簡単なのにおいしくて食感がいい!!おつまみにしてもいいし、ごはんにも合います。

長いものが苦手な人でも食べやすいかも!?



作り方

- 長いもの皮をむいて千切りにする。
- たらこマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 長いもの上に、混ぜ合わせたたらこマヨネーズをかける。
- きざみのりをかける。

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。