

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

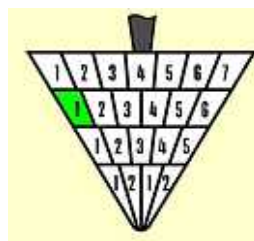
file 238

1人分の栄養価

## 長芋とクレソンの辛子和え

(調理時間 約10分)

食事バランスガイド



副菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	49 kcal
タンパク質	2.3g
脂質	0.4g
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

- 長芋... 5~6cm (120g)
- クレソン... 5~6本 (50g)
- トマト... 40g
- 練り辛子... 小さじ1/2
- しょうゆ... 小さじ1と1/2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・長芋はサクサク感を味わうために少し太めに切ります。
- ・洋風のサラダにしたければ、辛子しょうゆにオリーブオイル小さじ1をプラスします。
- ・多めに作って、できたてはサラダ感覚でどうぞ！残ったらポリ袋に入れて空気を抜いておくと辛子漬けのように食べられます。
- ・お好みに合わせて、辛子の量は加減してください。
- ・クレソンは大畑町で栽培されており、大変美味しいです。無い時期にはみつば(生のまま)を使っても美味しいです。



作り方

長芋は皮をむいて5cm長さの拍子木に切り、クレソンは洗って水気を取り、3~4cm長さに切る。トマトはくし切りにする。

練り辛子としょうゆを混ぜる。

長芋とクレソンをボールに入れ、の辛子しょうゆを加えて和える。

器に盛り付け、トマトを飾る。

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 239

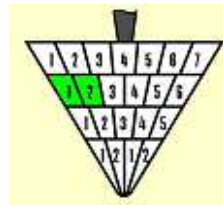
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長いも・白菜の  
大根おろしあんかけ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：横浜町 在住



副菜2つ



エネルギー	80 kcal
タンパク質	2.1g
脂質	0.2g
塩分	1.3g

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...	40g	人参...	2cm
白菜...	1枚	ピーマン...	1個
大根...	大さじ2	酢...	適量
片栗粉...	小さじ2		
A {	だし汁...	大さじ2	
	みりん...	大さじ1	
	酒...	大さじ1	
	しょうゆ...	大さじ1	



レシピ提供者から...

ひとこと

長いものシャキシャキ感、白菜の甘み、大根おろしのあんかけが美味しさのポイント！  
また、冷やしても美味しいです。



作り方

長いもは酢水に1分ぐらい入れておく。白菜は茹でておく。人参、ピーマンはみじん切りにしておく。

長いもを水で洗い、水気を切って短冊切りにする。白菜も水気を切って短冊切りにする。

大根は皮をむき、すりおろしておく。

鍋にAを入れて煮立て、人参、ピーマンを加え、温まる程度になったら大根おろしを入れ、水溶き片栗粉を加える。

器に長いも、白菜を盛り、上から 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 240

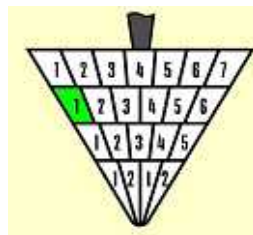
1人分の栄養価

## 人参のサラダ

(調理時間 約5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	43 kcal
タンパク質	0.3g
脂質	2.1g
塩分	1.3g

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

人参...	80g
塩...	少々
大葉...	2枚
レモン汁...	大さじ1と1/2
塩...	小さじ1/2
砂糖...	小さじ2
こしょう...	適宜
サラダ油...	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

- ・いつでも冷蔵庫にある人参を使った簡単に出来る一品です。もう一品副菜が欲しい、という時に助かる一品です。
- ・レモン汁をドレッシングに加えることにより、さわやかな味になります。レモンがないときには酢に変えてもいいです。
- ・大葉をディルなどの他のハーブに変えて、変化を楽しむこともできます。



### 作り方

人参を長さ3cmの細いせん切りにし、塩もみをしてしんなりさせる。水気が出たら絞っておく。大葉は手で適当な大きさにちぎる。

調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。

の人参をドレッシングで和え、大葉を混ぜ合わせる。

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 241

1人分の栄養価

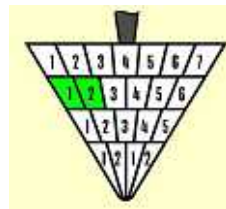
食事バランスガイド

## 野菜の五色炒め

(調理時間 約25分)

レシピ提供:

十和田市食生活改善推進員会



副菜2つ



エネルギー	87kcal
タンパク質	2.5g
脂質	3.3g
塩分	1.0g

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

ヤーコン... 100g	油... 大さじ1/2
人参... 50g	酒... 大さじ1/2
大根... 50g	しょうゆ...大さじ1/3
しいたけ... 50g	塩... 1g
ニラ... 30g	



レシピ提供者から...

ひとつこと

色彩がきれいなので食欲も増すと思います。  
良いしょうゆを使っての料理です。  
ヤーコンの歯ざわりがいいので、もりもり食べましょう。



作り方

ヤーコンは千切りにして水でさらしておく。  
人参、大根、しいたけを千切りにしておく。  
ニラは5cmの長さに切っておく。  
フライパンで油を熱し、人参を炒めてから大根、しいたけ、ヤーコンを入れて炒める。  
(ヤーコンは、炒める前にザルで水気を取っておく。)  
酒を入れて、ニラをさっと炒めて、塩、しょうゆで味付けをして出来上がり。  
器に盛る。

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 242

1人分の栄養価

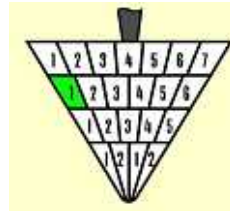
食事バランスガイド

## 野菜のみそ炒め

(調理時間 約25分)

レシピ提供:

十和田市食生活改善推進員会



副菜1つ



エネルギー	117kcal
タンパク質	2.2g
脂質	6.8g
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

なす...	60g	油...	大さじ1弱
にんじん...	25g	みりん...	大さじ1/2
ごぼう...	30g	みそ...	大さじ1と1/4
長ねぎ...	60g		



レシピ提供者から...

ひとつ

素朴な味が美味しいです。  
秋に地元のなすで沢山作って  
食べて下さい。  
私が日頃使っている県産品の  
みそです。



作り方

なすは3mmの厚さのいちょう切りにしておく。  
人参・ごぼうは薄切りのいちょう切りにしておく。  
長ねぎは半分に切って5mm幅くらいに切っておく。  
鍋に油を熱し、人参・ごぼうを炒めます。少し火が通ったら、なすを加え炒める。なすがしんなりしたら長ねぎを加え、みりん、みそで味付けをして出来上がり。  
器に盛ります。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 243

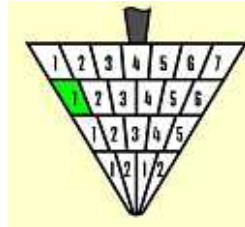
1人分の栄養価

## フライパン焼き茄子

(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	6.9 kcal
タンパク質	2.1 g
脂質	4.1 g
塩分	0.7 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

茄子...	100g (大2本)										
サラダ油...	小さじ1										
<table border="0"> <tr><td>みそ...</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>水...</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>砂糖...</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>すりごま...</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>ごま油...</td><td>小さじ1/2</td></tr> </table>	みそ...	小さじ2	水...	小さじ2	砂糖...	小さじ1	すりごま...	小さじ1	ごま油...	小さじ1/2	
	みそ...	小さじ2									
	水...	小さじ2									
	砂糖...	小さじ1									
	すりごま...	小さじ1									
ごま油...	小さじ1/2										



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・焼いた茄子は、冷凍できます。食べる際は自然解凍で食べます。
- ・茄子は油を吸いやすく、鉄製のフライパンを使用したり、揚げたりすると油の量が多くなり、エネルギーが多くなるので、テフロン加工のフライパンを使用し、油は薄く塗る程度にすると良いです。



作り方

茄子は1cm厚さの輪切りか、斜め切りにし、油を敷いたフライパンで両面焼く。

みそ、水、砂糖、すりごま、ごま油を混ぜ合わせておく。

焼いた茄子の上にのみそタレをかける。

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 244

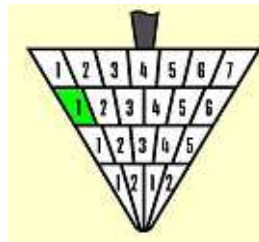
## トマトの土佐酢和え

(調理時間 約5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



エネルギー	27 kcal
タンパク質	2.3 g
脂質	0.1 g
塩分	0.4 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

トマト...	140g
削り節...	4g
{ しょうゆ... 小さじ1 酢... 小さじ1 砂糖... 2g	



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・トマトだけのシンプルメニューですが、量をしっかりとることができます。
- ・トマトは、皮をむいたほうが食べやすいです。また、よく冷やすとおいしいです。



### 作り方

トマトは熱湯をくぐらせて皮をむく。  
を乱切りにし、器に盛って削り節をふる。  
にたれをかける。

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

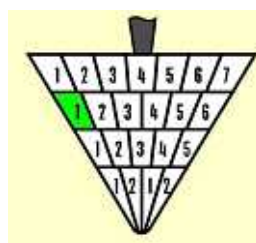
file 245

1人分の栄養価

ごぼうのごま和え

(調理時間 約10分)

食事バランスガイド



副菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 103kcal  
 タンパク質 3.4g  
 脂質 4.9g  
 塩分 0.9g

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

ごぼう... 120g

〔ごま酢〕

すりごま... 大さじ2

酢... 大さじ2

砂糖... 小さじ1

しょうゆ... 大さじ2/3



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・ごぼうを茹でるだけの簡単調理。冷蔵庫で2～3日は保存できます。
- ・ごぼうを茹で、すりこぎでたたいた後、水気を取ったほうが味のしみ込みが良いです。



作り方

ごぼうは皮をとり、5～6cm長さに切り茹でる。

のごぼうをすりこぎで軽くたたいて、水気をとったら、ごま酢で和える。

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.

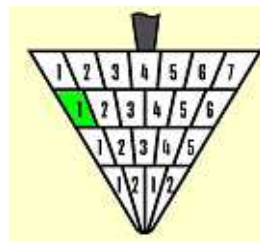


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 246

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



## 菊とおろしの酢味噌和え

(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 37kcal  
 タンパク質 1.5g  
 脂質 0.4g  
 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

黄菊... 80g  
 大根... 80g  
 ねぎ... 6g  
 { みそ... 小さじ2  
 砂糖... 小さじ1  
 酢... 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

・秋から冬にかけて揃う県産品を使った一品ですが、酢味噌の味が高齢者の方には大変馴染み深いので喜ばれます。



作り方

菊は花びらをはずし、沸騰したお湯に酢を入れてゆがく。水にさらしてから水気をきっちり絞る。

ねぎはみじん切りにする。

大根は皮をむいておろし、ざっと水気を切る。

みそ、砂糖、酢を混ぜ合わせたものに、 ~ の材料を加えて混ぜ合わせる。

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

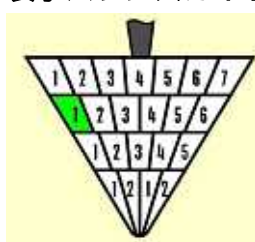
file 247

1人分の栄養価

きのこの当座煮

(調理時間 約15分)

食事バランスガイド



副菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 46 kcal  
 タンパク質 3.4g  
 脂質 0.4g  
 塩分 1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(5人分)

印は青森県産品が活用できます

初雪たけ... 1株  
 しめじ... 2株  
 生しいたけ... 1パック  
 えのき茸... 1株  
 { 醤油... 大さじ2  
 酒... 大さじ2  
 本みりん... 大さじ2  
 タカの爪... 1本



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・今回は作り置きができるように分量は5人分にしました。  
きのこ類はだいたい500g(正味量)になります。21cmの雪平鍋で作るとちょうどよい量です。
- ・家庭の常備菜としてごはんの具、和え物に大活躍です。卵に混ぜて焼いたり、長芋に混ぜたりといろいろ楽しめます。
- ・家で作るときは、タカの爪は唐辛子粉(一味)でもいいし、なくてもいいです。



作り方

きのこは石づきを取り除き、小房に分けほぐしておく。しいたけはスライスする。

タカの爪はたねを取っておく。

鍋にタカの爪、調味料を全部入れて煮立てる。

にきのこを全部入れ、途中調味料を絡ませながら煮詰める(火は中火くらいで)。

鍋底を見て、汁気が流れていない状態になるまで煮詰めたら火を止める。

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

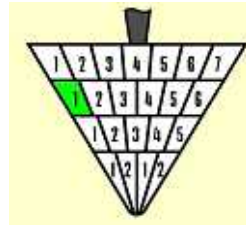
file 248

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 春菊のゆず酢和え

(調理時間 約10分)



副菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	21 kcal
タンパク質	1.5g
脂質	0.7g
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

春菊...	100g
白ごま...	2g
ゆず酢(市販)...	10cc
ゆず又はレモンの皮...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・春菊の茎の太い所も、しゃきとした歯ざわりで美味しいので、ぜひ使ってください。
- ・ゆずやレモンの皮は、せん切りにし、冷凍保存しておくとお便利です。常温で戻し、すぐに使うことができます。



作り方

春菊は、茹でて3cm長さに切る。  
器に盛り、ゆず酢をかける。  
白ごま、ゆずの皮のせん切りを散らす。

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 249

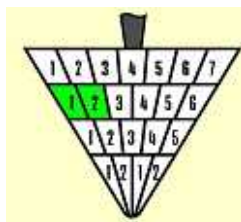
1人分の栄養価

## かぼちゃのごま煮

(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



エネルギー	100kcal
タンパク質	3.4g
脂質	1.5g
塩分	1.3g

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	かぼちゃ...	200g
	しめじ...	1/2パック
	だし汁...	300cc
	砂糖...	小さじ1
	塩...	少々
	みりん	大さじ1
	しょうゆ...	大さじ1
	すり白ごま...	大さじ1/2



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

かぼちゃは固めに煮た方が美味しいです。



### 作り方

かぼちゃは一口大に切り、面取りしておく。

しめじは石づきを取って、小房に分ける。

鍋に のかぼちゃにかぶるくらいの水を入れて火にかける。沸騰後、1～2分したらお湯をきり、Aの調味料を加え、落とし蓋をして弱火で10分程火が通るまで煮る。

を加えて軽く煮て器に盛る。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 250

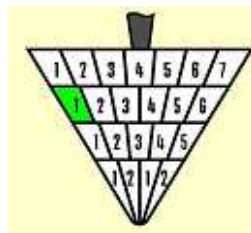
1人分の栄養価

長芋ときくらげの  
ごまドレッシング和え

(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	55 kcal
タンパク質	1.8 g
脂質	1.8 g
塩分	0.5 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...	80g
きくらげ...	2g
貝割れ菜...	20g
白すりごま...	小さじ2
酢...	大さじ1
砂糖...	小さじ1/2
塩...	0.5g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- こまだれは市販のごまドレッシングでもいいです。
- きくらげは、水で戻したものを冷凍しておけます。使うときに出してさっと洗って戻して使います。
- 黒い色の食材として、炒め物などにも重宝に使えます。



作り方

長芋は3cmに切り、細い拍子木にする。

きくらげは水に浸して戻しておく。貝割れ菜は根を取り、2等分に切る。

をさっと茹でる。

調味料を合わせて、長芋と を和える。

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 251

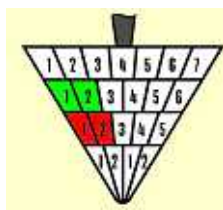
1人分の栄養価

食事バランスガイド

おかちー餃子

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜2つ  
主菜2つ



エネルギー	615 kcal
タンパク質	21.5g
脂質	38.0g
塩分	0.3g

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...	1/2 個	ごま油...	大さじ2
ニラ...	3本	チーズ...	20g
ニンニク...	1かけ	塩...	少々
豚挽き肉...	100g	こしょう...	少々
おから...	100g	餃子の皮...	20枚
		水...	50cc
		油...	{ 大さじ1
			{ 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつ

おからを入れることで柔らかく、低カロリーです。チーズを入れて子供の好きな味になると思います。



作り方

キャベツをみじん切りにし、塩水に漬ける。ニラは下部分を切り、みじん切り、ニンニクはみじん切りにする。

ボウルに豚挽き肉、おから、キャベツ、ニラ、ニンニク、ごま油、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ、混ぜたらチーズを入れ、さらに混ぜ、餃子の皮で包む。

フライパンに油をひき、十分温まったら、餃子をしく。

水を入れ、水分が無くなるまでふたをし、中火で焼く。

水分が無くなったら油を入れ、強火で焦げ目をつけるように焼く。

皿に盛り、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。

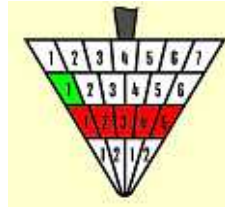
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 257

1人分の栄養価

食事バランスガイド

シャキシャキ  
りんご肉ダンゴ  
(調理時間 約30分)



副菜1つ  
主菜5つ



レシピ提供：青森市 在住

エネルギー 650 kcal  
タンパク質 31.4g  
脂質 44.1g  
塩分 2.3g

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

豚挽き肉... 300g	玉ねぎ... 1/2個
溶き卵... 1/2個	サラダ油... 大さじ1
塩... 少々	A { 鶏ガラスープ... 100cc 酢... 大さじ1 ケチャップ... 大さじ1 しょうゆ... 大さじ1 みりん... 大さじ1 片栗粉 (あんかけ用) 5g
こしょう... 少々	
りんご... 1/4個	
片栗粉... 適量	
揚げ油... 3カップ	



レシピ提供者から...

ひとこと

りんごを加えることで豚肉もやわらかくなり、またりんごの食感も楽しめます。あつあつで食べられるようにあんかけの酢豚風にしました。ピンチョスのように爪楊枝やピックに刺して飾るとちょっとしたパーティー料理にもなります。



作り方

豚挽き肉を粘りが出るまでよく練る。

に塩・こしょうを加え練り、溶き卵を加えさらによく練る。

粘りが出たら、5mm角に切ったりんごを加え全体を軽く混ぜる。

のタネを一口大の団子に丸め、片栗粉をまぶし180℃に熱した揚げ油で揚げる。

フライパンに油を熱し、くし形に切った玉ねぎを透明になるまでよく炒める。

Aを加え、一煮立ちさせる。

に肉団子を加えからめたら、水溶き片栗粉を加えとろみがついたら出来上がり。

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 258

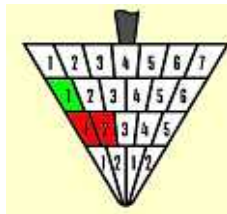
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ジューシーシャモロックの  
初恋ソース

(調理時間 約20分)

レシピ提供：三沢市 在住



副菜1つ  
主菜2つ

エネルギー	267kcal
タンパク質	16.3g
脂質	15.4g
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

鶏モモ(シャモロック)... 2枚  
にんにく... 1片  
バルサミコ酢... 30cc  
赤ワイン... 30cc  
白ワイン... 少々  
しょうゆ... 大さじ2  
砂糖... 大さじ1

塩... 少々  
こしょう... 少々  
オリーブ油... 適量

アスパラガス... 4本  
トマト... 1/2ヶ



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・県産品を使って、レストランの味を家庭で簡単に再現。
- ・ご飯にもパンにもお酒の供としても相性はバッチリ。
- ・子どもから大人まで美味しく食べられます。



作り方

赤ワインとバルサミコ酢を合わせ、鍋で煮詰める。(酸味をしっかりとばすのがポイント。)

鶏肉に塩とこしょうで下味をつける。

フライパンに、にんにくのスライスとオリーブオイルを入れ、火にかけ、鶏肉を皮面から焼く。

鶏肉の表面がきつね色になったら白ワインをふりかけフライパンのふたをし、蒸し焼きにする。

鶏肉に火が通ったら、ソースを鶏肉にからめ、しょうゆ、砂糖で味を調える。

アスパラガスはスライサーで固い部分を取り、ゆでる。トマトは適当な大きさに切る。

鶏肉と付け合せの野菜を皿に盛り付けて完成。

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。

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 261

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜 2つ  
主菜 4つ  
果物 1つ



トン  
豚ちゃんもびっくり！！  
マーマレードが効いた  
サッパリ食欲ソースで・・・  
いただきます～す！！

(調理時間 約90分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー 730 kcal  
タンパク質 33.6g  
脂質 42.3g  
塩分 4.4g

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

豚モモスライス... 10枚	しょうゆ... 50cc
りんご... 1個	塩... 少々
じゃがいも... 1個	黒こしょう... 少々
焼きのり... 2枚	小麦粉... 10g
しいたけ... 3個	卵... 1個
舞茸... 1/2株	パン粉... 50g
マーマレードジャム... 小さじ1	レタス... 3枚
	キャベツ... 1/8個
	バター... 30g



レシピ提供者から...

## ひとつこと

揚げ物なので重くなりがちですが、ミルフィーユ状に重ねたりんごの効果でサッパリとした味に仕上がっています。ソースの、オレンジ風味のバターしょうゆはクセになる味です。



## 作り方

豚モモスライスを広げ、塩・こしょうをする。その上に、薄く切ったじゃがいもと、芯を取って薄く切ったりんごを並べ、焼きのりをのせる。この作業を繰り返してミルフィーユ状に重ねる。小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣付けし、180 くらいの油でじっくりカラッと揚げる。しいたけは薄切りにして、舞茸は石づきを取ってばらす。フライパンにバターを入れ をソテーし、きのこにバターの風味がついたら、しょうゆを入れ、さっと炒めてすぐ火を止める。まだ熱い にマーマレードジャムを入れ、全体に味をなじませるように少し火にかけ、からませる。仕上げに黒こしょうを適量ふり、千切りにしたキャベツ・手でちぎったレタスを、付け合わせて盛る。

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 262

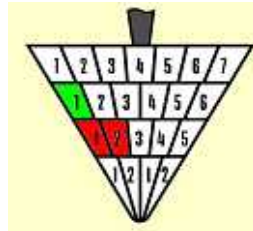
1人分の栄養価

## 鶏肉のチーズ焼き

(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 1つ  
主菜 2つ



エネルギー	171 kcal
タンパク質	15.8g
脂質	8.4g
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

鶏もも皮なし...	120g
塩...	小さじ2/5
こしょう...	少々
長芋...	100g
溶けるチーズ...	30g
パセリ...	少々
油...	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

- ・フライパン1つで、付け合せも焼くのでお手軽です。パプリカなどの野菜を加えても良いでしょう。
- ・チーズは、肉にしっかり火が通ってから上に乗せ、蓋をして蒸らしながら溶かします。



### 作り方

鶏肉は食べやすく4～5cm大きさに切り、塩、こしょうする。

長芋は、皮をむき、1cmの輪切りにする。

パセリはみじん切りにする。

フライパンに油をしき、の両面をしっかり焼く。

の肉の上にチーズを乗せ、ふたをしてチーズを溶かす。皿に長芋、肉を盛り、パセリを散らす。

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 268

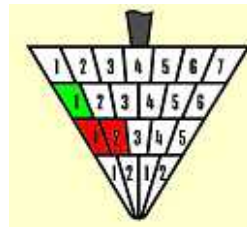
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 鮭の豆乳グラタン

(調理時間 約20分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜 1つ  
主菜 2つ



エネルギー 193kcal  
タンパク質 15.6g  
脂質 6.9g  
塩分 1.0g

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

鮭...	80g	豆乳...	80ml
(塩)	小さじ3/5	小麦粉...	小さじ4
玉ねぎ...	80g	粉チーズ...	小さじ2
しめじ...	40g		
かぼちゃ...	60g		
サラダ油...	小さじ1		
塩...	小さじ1/5		
こしょう...	少々		



作り方

鮭は小骨を取り、分量の塩で下味を付けて一口大に切る。

かぼちゃは厚さ3mmくらいの厚さのくし型に切り、皿に並べてラップをし、電子レンジに2分かける。

玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房にわける。

フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとしめじを炒めて塩、こしょうをする。

に豆乳を加え、小麦粉を一度に振り入れて、弱火でだまがなくなるまで木杓子でかき混ぜる。

グラタン皿に鮭とのかぼちゃを並べる。上からルーをかけて、粉チーズを振る。230度に予熱しておいたオーブンで10分間焼く。



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・この一皿で、十分な量の野菜が摂取できます。
- ・グラタンのルーに牛乳とバターを使わないので、脂肪の量を抑えた一品です。
- ・豆乳を入れてからは、焦げやすいので、火加減に注意しながら、絶えず木杓子でかき混ぜるようにします。
- ・小麦粉を入れてからはだまができますが、木杓子でゆっくりとかき混ぜているうちになくなります。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 269

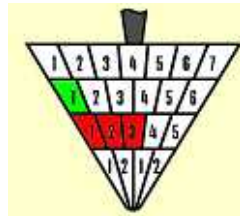
## イカのさっぱり浸し

(調理時間 約15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3つ

エネルギー	144kcal
タンパク質	17.7g
脂質	1.3g
塩分	2.6g

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

イカ...	小2杯(180g)
人参...	60g
キャベツ...	100g
セロリ...	1/2本(20g)

#### 【合わせ酢】

すし酢(市販)...	1/4カップ
酢...	大さじ1
水...	大さじ2
生姜のせん切り...	少々
塩...	小さじ1/4
とうがらし...	1本



### 作り方

ボールに調味料を混ぜ、合わせ酢を作っておく。

イカは内臓を取り除き、胴は輪切り、足は2~3本ずつ切りはなし、サッと茹でて熱いうちに入れる。

ニンジンとキャベツは5ミリ厚さの短冊切り、セロリは斜め薄切りにする。

鍋にお湯を沸かしてニンジンを茹で、続いてキャベツを加えて再び沸騰したらざるに取り、のボールに加えて混ぜ、セロリも加える。



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・イカは単独で茹でますが、ニンジンとキャベツは時間差で同じ鍋と一緒に茹で上げましょう。とにかく熱いうちに浸すこと、そして茹で過ぎないことです。
- ・すし酢の味を和らげるのに生姜は必ず用意しましょう。
- ・作ってすぐでもいただけますが、少し時間をおいた方が味を含み美味しくいただけます。
- ・初夏の頃に出回るイカを使うと、やわらかく美味しくいただけます。それでも茹で過ぎは硬くなるので気をつけましょう。
- ・野菜は他に、カリフラワーや白菜なども使えます。

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。