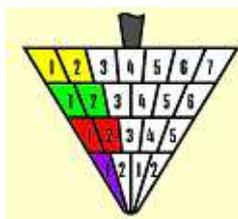


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 8

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 2つ
副菜 2つ
主菜 2つ
牛乳 1つ



とろ～りカルボナーラ

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 988kcal
タンパク質 33.2g
脂質 53.2g
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

スパゲッティ(1.6ミリ)...200g
玉ねぎ... 1個(245g)
ベーコン... 2と1/2枚(40g)
ほたて(ボイル)...28.5g
えび... 62g
塩... 大さじ1
粉チーズ... 適量

生クリーム...200ml
牛乳...200ml
卵黄...2個
塩... 小さじ1~2
黒こしょう...小さじ1~2
油... 大さじ2



レシピ提供者から...

ひとつこと

普通のカルボナーラとは一味違うのが特徴です。ほたてを細かく裂いて入れているので、青森県らしいパスタです。
とろ～りとしたクリームで召し上がってほしいので食べる直前に作ります。



作り方

玉ねぎを薄くスライスし、ベーコンは1センチ角に切る。

フライパンに油(大さじ1)をしき、ベーコンをカリカリになるまで焼いたら、玉ねぎをしんなりするまで炒める。

に細かく裂いたほたたと、塩茹でしたえびを入れたら火を止める。

鍋に水2リットルを入れ、沸騰したら塩を加えてスパゲッティを入れ、時々かき混ぜながら、7分茹でる。(茹で時間は、袋の表示に順ってください)

スパゲッティがゆで上がったらザルで水切りをする。

ボウルに生クリーム、牛乳、卵黄、塩を入れてよく混ぜ合わせる。

のフライパンに、残りの油(大さじ1)とスパゲッティを加えて炒め、の液を半分入れる。

30秒~1分くらい炒めたら粉チーズを適量入れて、残りのの液を入れたら火を止める。

器に盛りつけて、お好みで粉チーズ、黒コショウをかけて出来上がり。

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

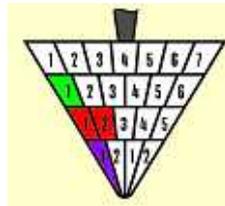
file 18

ながいもの
カリカリ油あげピザ
(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



副菜1つ
主菜2つ
牛乳1つ

エネルギー 396kcal
タンパク質 17.2g
脂質 29.5g
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

長いも... 100g
ベーコン... 35g
油あげ... 3枚
ケチャップ... 大さじ3
とけるスライスチーズ... 2枚
パセリ... 少量



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・長いもの甘さと、ケチャップの酸味がよく合います。
- ・油あげを焼くとサクサクした食感になります。



作り方

長いもは皮をむき、長さ2センチ、幅1センチほどの拍子切りにする。

ベーコンは2センチほどに切る。

油あげにケチャップをぬる。(油あげ1枚あたり大さじ1ほど。)

の上に、長いも、ベーコンをのせる。チーズは小さくさいてから、全体にのせる。最後にパセリをちらす。

オーブントースターで5分焼く。

皿に盛り、1枚を4等分に切り分け完成。

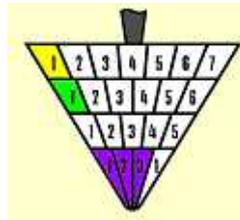
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 23

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
牛乳 3つ



干しもちとアスパラの チーズ焼き

(調理時間 約15分)

レシピ提供：藤崎町 在住

エネルギー	429kcal
タンパク質	20.4g
脂質	17.7g
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

干しもち...	100g
アスパラガス...	3本
ロースハム...	2枚
ナチュラルチーズ(ピザ用)...	100g
牛乳...	60cc
ほうれん草...	1株



レシピ提供者から... ひとこと

- ・一皿でバランスのとれた(主食・主菜・副菜)一品料理になり、後かたづけが楽です。
- ・素材の持ち味だけで調味料はいっさい不要です。
- ・調理技術がなくてもお皿に盛るだけで豪華料理になります。
- ・幼児にも高齢者にも好まれると思います。(我が家がそうだから)上品な味です。
- ・「ときわにんにく」とともにアスパラガスも常盤の特産品です。



作り方

干しもちを手で大ざっぱにくだいて、お皿(耐熱性のもの)に敷いて、牛乳を注いでおく。
茹でたアスパラガスを一口大に切っての干しもちの上に重ねる。

の上にロースハム、チーズ、ほうれん草のみじん切りを散らし、魚焼き器で焼く。

(7分くらい。焦げ目が付く程度)

干しもちの代わりにごはんやお餅を使用しても良い。もちり感があり、満腹度満点。

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 24

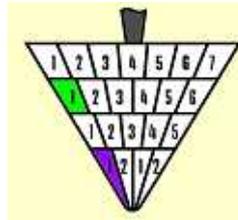
りんごのサラダ

(調理時間 約15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 1つ

牛乳 1つ

エネルギー	204 kcal
タンパク質	6.1g
脂質	11.9g
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

りんご...	1/4
玉葱...	1/4
レタス...	2枚
チーズ...	20g
マカロニ...	30g
塩...	少々
こしょう...	少々
マヨネーズ...	大さじ1と1/2
粉チーズ	



作り方

マカロニを茹でる。

りんごはいちょう切り、玉葱は薄切りにする。レタスはちぎる。チーズは1等角。

と を合わせて塩・こしょう、マヨネーズで味付けする。

お皿に盛り付けして粉チーズをかける。

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 48

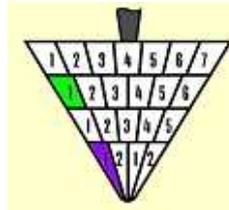
1人分の栄養価

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

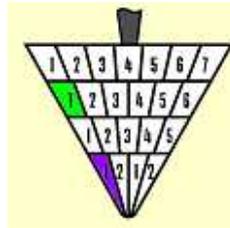
file 53

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。

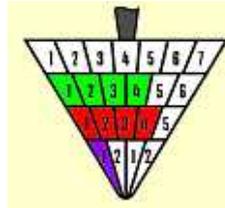
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

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	35.8g
脂質	85.1g
塩分	2.2g

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... 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。

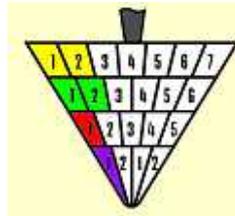
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

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。

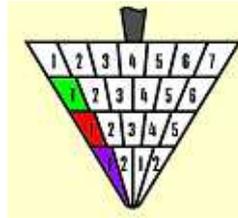
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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 62

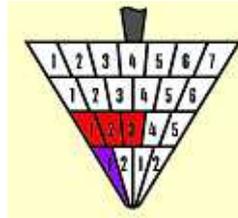
シャモロック
せんべいバーガー

(調理時間 約30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



主菜3つ

牛乳1つ

エネルギー	433kcal
タンパク質	30.1g
脂質	25.9g
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

シャモロック(ひき肉)...	160g
南部せんべい(ごま)...	4枚
スライスチーズ...	2枚
卵(シャモロック)...	1個
豆腐...	1/4丁
大葉...	2枚
塩...	少々
コショウ...	少々



作り方

ひき肉と豆腐と卵をまぜ、ハンバーグの種を作る。

塩、コショウで味を調える。

フライパンで両面を焼く。

南部せんべいに のハンバーグとチーズと大葉をはさみ、ラップして電子レンジで60秒。

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 79

1人分の栄養価

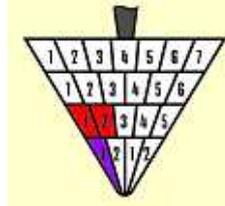
食事バランスガイド

いかいが揚げ

(調理時間 約30分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



主菜2つ
牛乳1つ



エネルギー	264kcal
タンパク質	12.8g
脂質	13.4g
塩分	1.7g

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

いか...	1/2杯
長いも...	50g
青じそ...	2枚
ベビーチーズ...	1コ
生しょうが...	小さじ1/2
スキムミルク...	小さじ1.5
片栗粉...	大さじ2
塩・コショウ...	少々
春雨...	20g
揚げ油...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

かみごたえがあり、かめばかむ
ほど八戸の味が広がります。



作り方

いかは湯通しして荒みじん切り。長いもは皮をむき、すりおろす。青じそはみじん切り。チーズは細かく切る。生しょうがはすりおろす。

にスキムミルク、片栗粉を入れ、塩・コショウをして、よく混ぜる。

春雨は2~3gの長さに切る。

を6等分にして丸める。春雨をまぶし、油で揚げる。

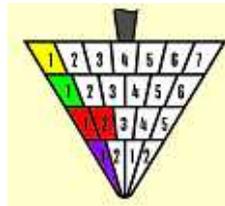
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 82

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
牛乳 1つ

エネルギー 682 kcal
タンパク質 27.3g
脂質 31.3g
塩分 1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



ほたての クリームスパゲッティ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

スパゲッティ... 160g	生クリーム... 1/2カップ
ほたて貝柱... 5個	牛乳... 1/2カップ
マッシュルーム... 1パック	バター... 大さじ1
長ねぎ... 1本	塩... 少々
	こしょう... 少々
	パセリ(みじん切り)... 1枝分



レシピ提供者から...

ひとつこと

バターで炒めたほたてと牛乳が合っています。



作り方

厚いほたては半分に切る。マッシュルームは石づきを除いて5mmの薄切りにする。ねぎは5cmの長さに切り、四つ割りにする。

スパゲッティを11分茹でる。茹でたらザルで湯を切る。

フライパンにバターを熱してほたてを入れ、塩・こしょうをふって両面を焼いて取り出す。

長ねぎ、マッシュルームをさっと炒めて生クリームを加え、煮立ったら牛乳を加える。

2/3の量になるまで煮詰め、塩・こしょうで味を調える。

にほたてを入れ、スパゲッティを加えて混ぜる。

器に盛り、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 90

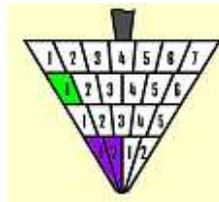
アップルグラタン

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

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ

牛乳 2つ

エネルギー	426 kcal
タンパク質	6.7g
脂質	23.8g
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

リンゴ...	1個
さつまいも...	1個
砂糖...	大さじ6
水...	適量
牛乳...	50cc
生クリーム...	150cc
バター...	5g
とろけるチーズ...	4枚
シナモン...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

シャリシャリのリンゴとホクホクのさつまいもの食感が楽しめます。



作り方

リンゴは銀杏切りにし、砂糖大さじ3とひたひたの水で煮る。

さつまいもは、皮をむき銀杏切りにし、残りの砂糖と牛乳とひたひたの水で煮る。

生クリームを泡立てる。

柔らかくなったリンゴとさつまいもの水気を切り、生クリームと和える。

バターを塗った容器に を入れ、チーズをのせる。

180度のオーブンで3分焼く。

仕上げにシナモンをふって出来上がり。

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 9 1

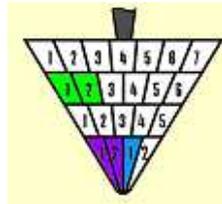
1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんじゃがグラタン

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



副菜 2つ
牛乳 2つ
果物 1つ



エネルギー 579 kcal
タンパク質 7.3g
脂質 42.0g
塩分 0.8g

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 ...	200g	}	生クリーム...	300cc
じゃが芋...	300g		牛乳...	400cc
ほうれん草...	120g		にんにく...	10g

}	バター...	15g
	砂糖...	大さじ1
	レモン汁...	大さじ2
	リンゴの絞り汁...	400cc
	シナモン...	適量

塩・こしょう...適量



レシピ提供者から...

ひとこと

隠し味のにんにくとシナモンが
とてもいい風味を引き立てま
す。



作り方

リンゴを皮付きのまま8等分にし、厚めにスライスする。じゃが芋は皮をむきスライスする。ほうれん草は塩湯がきし、3等長さに切る。

フライパンにバターをしき、砂糖を加え、リンゴを軽く炒める。レモン汁とリンゴの絞り汁を入れ、煮ていく。汁気がなくなれば仕上げにシナモンを入れる。

鍋にじゃが芋と生クリームと牛乳を入れ、煮る。とろみがついてきたらおろしたにんにくを入れ、のリンゴを煮汁ごとすべて入れる。よく混ぜ合わせて汁気をとばす。

器に盛り、ほうれん草を散らし、170度のオーブンで4分焼く。焼き上がればでき上がり。

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 92

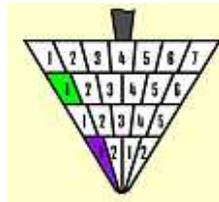
1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴのポターージュ

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

牛乳 1つ

エネルギー	151 kcal
タンパク質	3.8 g
脂質	5.7 g
塩分	1.6 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(王林)...	120g
さつまいも...	170g
玉葱...	50g
バター...	15g
ブイヨン...	400cc
牛乳...	200cc
飾り用リンゴ	適量
塩...	4g
こしょう...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

リンゴの甘酸っぱさとさつまいもがよく合っています。口当たりがなめらかな一品です。



作り方

リンゴとさつまいもは皮をむいて薄めに切る。玉葱はスライスにする。
鍋にバターを入れ、玉葱を焦がさないように炒める。ある程度火が通ったら、リンゴとさつまいもを加えて軽く炒める。ブイヨンを入れ、煮る。
さつまいもが柔らかくなったら火を止め、ミキサーにかけ、裏ごす。
を鍋に戻し、火にかけ、牛乳を入れる。塩・こしょうで味を調える。
器に盛り、飾り切りしたリンゴを添えて完成。

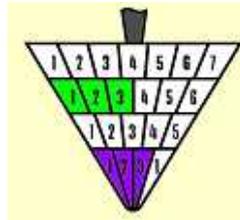
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 93

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜3つ

牛乳3つ

せんべいグラタン

(調理時間 約30分)

レシピ提供：七戸町 在住

エネルギー	631kcal
タンパク質	17.9g
脂質	35.1g
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

せんべい...	1枚	A {	小麦粉...	40g
長いも...	1/2本		バター...	40g
アスパラ...	2本		牛乳...	500cc
玉葱...	1/4ヶ			
生クリーム...	25g			
粉チーズ...	適量			
塩・こしょう...	適量			
白ワイン...	適量			



レシピ提供者から... ひとつ

オーブンが無ければ、魚焼き器でも焼き色が付けられます。



作り方

長いも(半量)、アスパラ、玉葱を同じ大きさに切る。

材料Aでベシャメルソースを作り、それにすった長いも(残り半量)、生クリームを加える。

切った野菜を炒め、白ワインを加える。

塩・こしょうをして、のベシャメルを加えて味を決め、よく混ぜる。

耐熱皿に盛り付け、粉チーズをふり、オーブンで表面に焼き色をつける。

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。

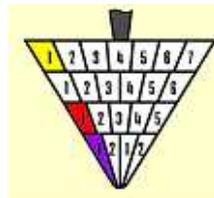
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 95

1人分の栄養価

食事バランスガイド

アップルリゾット



主食1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	360 kcal
タンパク質	12.4 g
脂質	12.5 g
塩分	4.3 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...	200g
米...	1カップ
固まりのハム...	50g
玉葱...	70g
バター...	15g
水...	3カップ
チキンコンソメ...	大さじ2
牛乳...	2カップ

卵...	2個
パセリ...	適量
塩・胡椒...	適量

レシピ提供者から...

ひとつこと



シャキシャキの林檎とすり下ろした林檎を使っています。



作り方

米を洗いザルにあげておく。

林檎100gは皮を剥きすりおろし、残り100gは皮付きのまま3mmの角切りにして塩水に浸ける。少しだけ、飾り用に残しスライスしておく。ハムは、林檎と同様に3mmの角切り、玉葱はみじん切りにする。

鍋にバター・玉葱を入れ炒め、ハム・米を入れ、米が透き通るまで炒める。水・すり下ろした林檎・チキンコンソメを入れ、水分がなくなるまで煮る。牛乳を入れ、塩・胡椒で味を調え、米に火が通ったら角切り林檎を入れる。

卵を半熟のスクランブルエッグにする。パセリはみじん切りにする。

リゾットを器に盛りスクランブルエッグ、パセリのみじん切り、林檎を飾り完成。

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 109

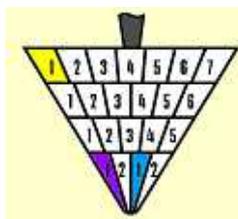
りんごオムレット

(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

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。)
 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。
 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。
 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。
 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。
 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。
 にを加え、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。
 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。
 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。
 弱火で約2分焼き、フライ返しで裏返して約1分焼く。
 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。
 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。
 の生地のにりんごをはさみ、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、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

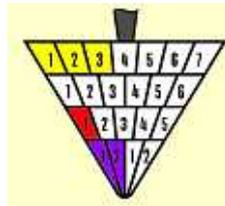
バナナときな粉ケーキ

(調理時間 約15分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

食事バランスガイド



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混ぜる。
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 118

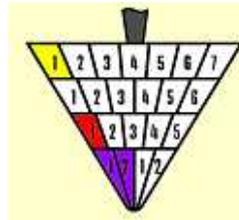
南部のラザニア

(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。