

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 2 1

じゃがもちくん

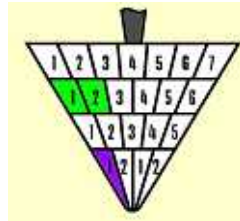
(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜2つ

牛乳1つ

エネルギー	247kcal
タンパク質	7.6g
脂質	9.8g
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

じゃがいも... 中2個
 片栗粉... 大さじ3
 オリーブ油... 少々
 ピザソース... 大さじ3
 玉ねぎ... 1/4個(30g)
 ピーマン... 1/3個(15g)
 サラミ... 薄切り10枚(20g)
 とろけるチーズ... 25g



レシピ提供者から...

ひとつこと

じゃがいも生地のもちもちが良いです。



作り方

じゃがいもは皮をむき、柔らかくなるまで煮てつぶす。

に片栗粉を入れてよくねる。

20g程度の円になるようにのばす。

フライパンにオリーブ油を薄くひいて、を薄いきつね色になるまで弱火で焼く。

一度火を止めて、ピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、サラミ、とろけるチーズでトッピングをする。ふたをして弱火でチーズがとけたら出来上がり。

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 1 2 3

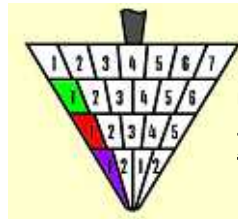
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋のもっちり春巻き

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜 1つ
主菜 1つ
牛乳 1つ

エネルギー 307kcal
タンパク質 11.9g
脂質 13.4g
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

長芋... 130g(皮をとった状態)
片栗粉... 40g
しょうゆ... 18g(大さじ1)
干しエビ... 20g
チーズ... 20g
ミニ春巻きの皮... 8枚
油...



レシピ提供者から...

ひとこと

長芋の粘りと片栗粉で、お餅の様な食感が楽しめます。それを春巻きの皮に包んで揚げたので、外はカリカリ、中はモチッと！
干しエビが入ってカルシウムも取れるし、チーズも入っているので、子供もおいしく食べられます。
おつまみにも最適。



作り方

長芋の皮を厚めに取り、適当な大きさに切り、耐熱皿に入れ、電子レンジで5分温める。
透き通って竹串で刺せるようになったらOK。

と片栗粉としょうゆを合わせ混ぜる。

に干しエビとチーズをつぶさないように混ぜる。(風味と食感を残すため)

で出来たものを細長くまとめ、春巻きの皮で巻き、150度の油で揚げる。

まとめる時、パラパラしますが、揚げればモチモチするので大丈夫です。

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 139

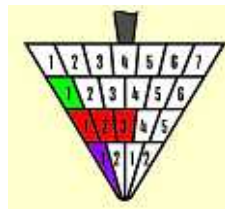
1人分の栄養価

食事バランスガイド

うまチーハンバーグ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜 1つ
主菜 3つ
牛乳 1つ

エネルギー 415 kcal
タンパク質 23.9g
脂質 27.5g
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

たまねぎ...1個	チーズ... 適量
合挽き肉...150g	塩... 適量
パン粉... 適量	こしょう... 適量
牛乳... 適量	ケチャップ... 適量
卵... 1個半	



レシピ提供者から...

ひとつこと

中のチーズが出過ぎず、
でも見えるように焼くのがポイント!!



作り方

玉ねぎをみじん切りにし、水気を取り、油でしんなりするまで炒める。
ボールにパン粉、牛乳を入れ、練る。挽き肉と冷ました を入れ、よく練る。
塩・こしょうで味付けをし、卵を入れ、さらによく練る。
をチーズではさみ、真ん中を軽くへこませる。
両面に焦げ目が付いたら竹串で火が通ったか確認する。
お皿に盛りケチャップで飾り付ける。

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。

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 150

1人分の栄養価

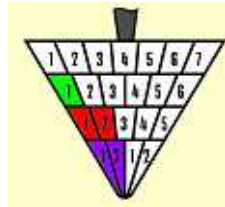
食事バランスガイド

鳥肉のアボガドサラダ

(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



エネルギー	335 kcal
タンパク質	22.6g
脂質	23.7g
塩分	2.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



副菜 1つ
主菜 2つ
牛乳 2つ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

- 鳥肉ささみ(筋抜き)... 3枚
- キュウリ... 1/2本
- さけるチーズ... 1/2本
- アボガド... 1/4個
- レモン... 少々
- マヨネーズ... 大さじ2
- ヨーグルト(プレーン)... 大さじ1
- A { わさび... 少々
- 塩、コショウ(黒コショウ)... 少々
- 日本酒... 少々
- ブロッコリー... 60g(飾り用)



レシピ提供者から...

ひとつこと

アボガドによって鳥肉にとろみがつき食べやすくなり、パンやサンドイッチにも良く合います。



作り方

鳥肉のささみに塩、コショウ、日本酒を振りかけ、5分間蒸す。細かくさいておく。
アボガドを切り、レモンをかけてすりつぶす。
キュウリをうすく輪切りにする。チーズをさいておく。
飾り付け用のブロッコリーは塩茹でて、刻んでおく。
ボウルに ~ を入れ、調味料Aを混ぜ合わせ、からめる。
最後に盛り合わせをしたら、ブロッコリーを上にかける。

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

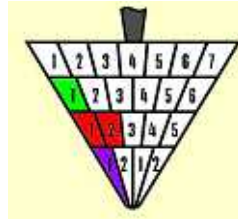
file 167

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ほたてとアスパラのグラタン

(調理時間 約30分)



副菜 1つ
主菜 2つ
牛乳 1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 285 kcal
タンパク質 20.5g
脂質 15.6g
塩分 2.4g

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

	ほたて(ボイル)...	120g
	アスパラガス...	100g
	ハム...	30g(3枚)
	バター...	4g
A	小麦粉...	15g
	バター...	15g
	牛乳...	140g
	スープストック...	70g
	塩、こしょう...	適量
	粉チーズ...	小さじ1
	パン粉...	小さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

赤、黄、緑と彩りがきれいです。
旬のアスパラは、低価格でもあり、味も良いです。その他の材料も手軽に手に入ります。
味、食感、共に幅広い年齢に受け入れられると思います。



作り方

アスパラは長さ5等に切る。ハムは半分にして短冊切りにする。

バターでほたて、アスパラ、ハムをさっと炒める。

Aの材料でホワイトルーを作る。

耐熱皿に を盛り、 をかける。

粉チーズとパン粉をふりかけ、200 のオーブンで約10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 171

1人分の栄養価

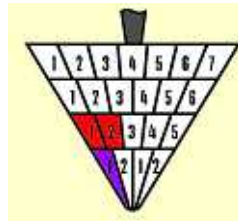
食事バランスガイド

背黒いわしとごぼうのピザ風

(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



主菜2つ
牛乳1つ

エネルギー	432 kcal
タンパク質	20.0g
脂質	30.4g
塩分	2.8g

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

背黒いわし...	6尾
ごぼう...	60g
りんごジュース...	120~150cc
ピザ用チーズ(細かくカットしたもの)...	40g
パセリ...	少々
ゆかり...	少々
小麦粉...	適量
塩...	少々
サラダ油...	大さじ3



作り方

いわしはうろこ、頭、腹ワタをとり、きれいに水洗いし、最後に塩水で洗い、ペーパータオルで水気をふきとる。

を手開きし、尾のほうから中骨をはずす。

ごぼうは皮をひき、せん切りにし、ひたひたのジュース(90~120cc)に塩少々を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

いわしに小麦粉を薄くつけ、フライパンに油をひき、両面を焼く。

フライパンの油を拭き取り、半量のごぼうをしき、いわしをのせ、ゆかりをふりかけ、残りのごぼう、チーズをかけ、ジュース30ccを入れ、チーズが溶けるまで弱火で加熱する。

お皿に盛り、パセリをちらす。



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・りんごジュースのさわやかな風味で、魚が苦手な子どもさんでもおいしく食べられます。
- ・耐熱皿に入れ、オーブンで調理しても焦げ目が付いておいしいです。
- ・また、背黒いわしの代わりにサンマを使ってもおいしいです。(サンマの場合は2尾程度)

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 173

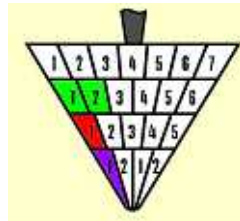
1人分の栄養価

カラフルスープ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 1つ
牛乳 1つ

エネルギー 171 kcal
タンパク質 12.4g
脂質 6.6g
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

ホタテ...	70g	水...	100cc
にんにく...	1片	牛乳...	200cc
トマト...	1個	コンソメ...	小さじ1
玉ねぎ...	1/4個	塩...	小さじ1/2
パプリカ...	1/2個	こしょう...	少々
ソーセージ...	20g	パセリ...	少量
		油...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・色どりのよいスープです。
- ・青森県産のホタテが入っており、ホタテのいい香りがします。



作り方

にんにくはうすくスライスする。トマト、玉ねぎ、パプリカは1~2等角に切る。
鍋を火にかけ、油をしき、にんにくを入れ香りを出す。
玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらパプリカ、ソーセージ、ホタテを入れて炒める。
軽く火が通ったら、トマトを入れる。
水、牛乳を入れ、ひと煮立ちしたらコンソメを入れる。
塩、こしょうで味を整え、皿に盛りつけパセリを上のにのせる。

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 182

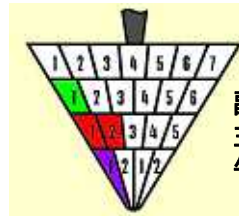
1人分の栄養価

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

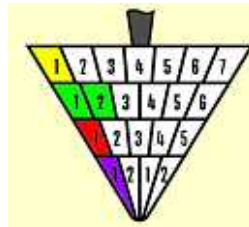
1人分の栄養価

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 185

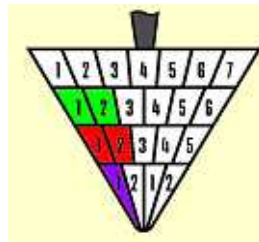
鱈の長芋チーズ焼き

(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。

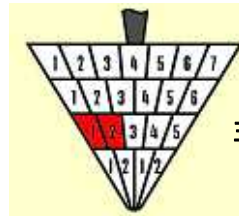
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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 198

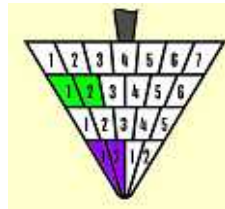
1人分の栄養価

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。

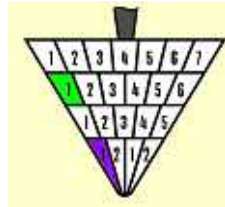
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 207

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ

牛乳1つ



アスパラとぶなしめじの
チーズのかりかり焼き
(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	236 kcal
タンパク質	10.0 g
脂質	18.3 g
塩分	3.6 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

アスパラガス...	105g
塩...	小さじ1
ぶなしめじ...	70g
ベーコン...	45g
油...	小さじ1
バター...	5g
パン粉...	大さじ1と1/2
ピザ用チーズ...	35g
パセリ...	少々
黒こしょう...	少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

セールスポイントは旬のアスパラガスを使用したことです。焼くことによって、アスパラガスに含まれている豊富なビタミン類を効率よく摂る事ができます。



作り方

アスパラガスはピーラーで皮と八カマをそぎ、根元を切り落として半分に切る。それから塩ゆでする。

ぶなしめじは石づきをとっておく。

ベーコンは粗くみじん切りにする。

ぶなしめじとベーコンは油で炒める。

溶かしたバターをパン粉と合わせておく。

皿にバターをぬり、アスパラガス、黒こしょう、ベーコン、ぶなしめじをちらし、チーズをのせ、上からパン粉をかけて、230℃に予熱しておいたオーブンで5～6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 263

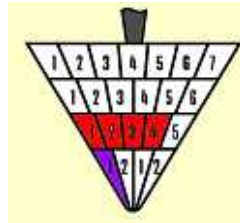
1人分の栄養価

イカのチーズ焼き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住

食事バランスガイド



主菜4つ

牛乳1つ

エネルギー	213kcal
タンパク質	26.8g
脂質	6.9g
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

イカ... 2はい
ニンニク... 1片
豆板醤... 少々

とろけるチーズ
パセリ

A { ミソ... 少々
砂糖... 少々
酒... 少々
みりん... 少々
化学調味料... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

味噌とチーズの味がとてもよい。



作り方

イカは皮をむく。(一口大に切る)身だけ。
ニンニクと豆板醤を炒め、その中に調味料Aを入れる。
の中に を入れ、炒める。
皿に盛り、とろけるチーズをかけ、レンジで30秒チン。
パセリをかけ、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。

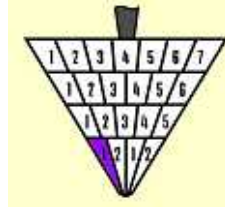
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 292

1人分の栄養価

食事バランスガイド

パナコッタ～林檎ソース～



おやつ
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 409kcal
タンパク質 6.8g
脂質 28.3g
塩分 0.2g

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

牛乳... 400cc
生クリーム... 210cc
グラニュー糖... 70g
板ゼラチン... 10g

〔林檎ソース〕

林檎... 80g
林檎リンゴジュース... 100cc
グラニュー糖... 5g
コーンスターチ... 適量



作り方

鍋に牛乳・生クリーム・グラニュー糖を入れ、沸騰直前まで火にかけ、ふやかしておいた板ゼラチンを加え、溶かす。

型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

鍋に、リンゴの角切り・林檎ジュース・グラニュー糖を入れ、少し沸騰させる。

そこに、コーンスターチを水で溶いたものを加えとろみをつける。これを冷やす。

固まったパナコッタの上に、お好みで の林檎ソースをかけ、出来上がりです。



レシピ提供者から...

ひとつ

さっぱりとした林檎ソースが
パナコッタとよく合います。

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.

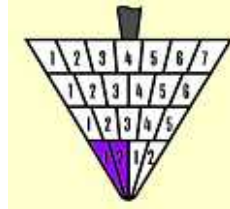
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 293

1人分の栄養価

食事バランスガイド

アップルホワイトグラタン



牛乳2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 361 kcal
タンパク質 8.3g
脂質 22.8g
塩分 0.74g

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... 4分の1
チーズ... 適量
パン粉... 適量

〔ホワイトソースの分量〕

牛乳... 120cc
バター... 20g
小麦粉... 20g



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎のシャキシャキ感とホワイトソースのとろとろ感の二種類の食感が味わえます。



作り方

りんごを1等角に切り、塩水に少しつける。
バターを鍋で煮溶かし、小麦粉を入れた後、牛乳を入れ、ダマが出来ないようにかき混ぜる。
グラタン皿に林檎、のホワイトソース、チーズの順に入れ、200度のオーブンでチーズがきつね色になるまで加熱する。
最後に林檎の皮をみじん切りにしたものをふりかけて完成。

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 294

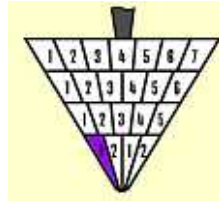
1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎のクリームコロッケ

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



牛乳 1つ



エネルギー	393 kcal
タンパク質	10.1g
脂質	22.3g
塩分	1.0g

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... 1個	白ワイン... 100cc
海老(むき海老)... 50g	塩... 少々
黄ピーマン... 20g	小麦粉... 適量
ベビーリーフ... 40g	卵... 適量
牛乳... 400cc	パン粉... 適量
バター... 45g	揚げ油... 適量
小麦粉... 45g	



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎風味のクリーミーな
味わいにしてみました。



作り方

鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて焦がさないように炒める。そして牛乳を入れて混ぜ、おろし林檎50g、角切り林檎75g、海老を入れて少し混ぜて冷やす。

残りの林檎の皮を粗いみじん切りにする。

鍋に白ワイン、林檎の皮を入れて煮込む。この時林檎をつぶしながら煮込む。

林檎が赤くなってきたら火を止めて、塩で味を付ける。

冷めたホワイトソースの形を整えて、小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。

器にベビーリーフ、スライスした黄ピーマン、クリームコロッケを盛り、ソース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

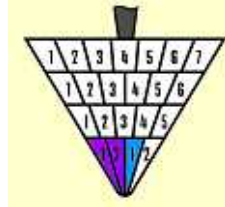
file 295

1人分の栄養価

食事バランスガイド

プチプチリンゴヨーグルト

(調理時間 約12分)



果物1つ
牛乳2つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	178kcal
タンパク質	5.6g
脂質	4.6g
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

ヨーグルト...	300g	〔コンポート用〕
りんご...	200g	塩水...適量
砂糖...	大さじ2	水... 100cc
		砂糖... 20g



レシピ提供者から...

ひとこと

さわやかなリンゴのヨーグルトです。



作り方

りんごは100gを5ミリの角切りにし、100gを皮ごとすりおろす。
角切りりんごをコンポートにして冷やす。(作り方は下記のとおり)
すり下ろしりんごは、ヨーグルトと砂糖大さじ2と合わせる。
ヨーグルトの上にリンゴのコンポートをのせて完成。

〔りんごのコンポート〕

りんごの皮をむき、5ミリの角に切り、塩水につける。
水100mlに砂糖20gを入れ、沸騰した所にの水切りしたりんごを入れて10分煮る。
氷水をあてて、冷しておく。

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。