

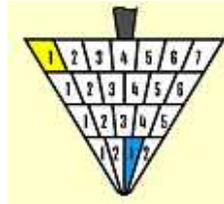
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 84

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎と卵のサンドウィッチ



主食1つ

果物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 269kcal
タンパク質 6.5g
脂質 8.5g
塩分 0.9g

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... 2個
卵... 20g
食パン... 4枚
マヨネーズ... 28g



レシピ提供者から...

ひとつこと

簡単で食べやすいです。



作り方

ゆで卵を作り、みじん切りにする。

半分の林檎をみじん切りにし、残りの林檎をすりおろす。

マヨネーズを入れて混ぜる。

食パンの表面を焼き色が付くまで焼き、半分にスライスし、具をはさみ、盛りつけて出来上がり。

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 9 1

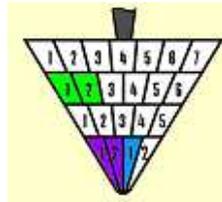
1人分の栄養価

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。焼き上がればできあがり。

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 104

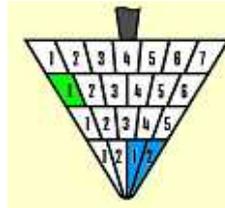
1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎と薩摩芋の菓子コロッケ

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



副菜 1つ

果物 2つ

エネルギー	523 kcal
タンパク質	4.3g
脂質	26.9g
塩分	1.4g

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

林檎...	600g
さつま芋...	400g
砂糖...	大さじ1
塩...	小さじ1
小麦粉...	適量
溶き卵...	適量
パン粉...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎と薩摩芋の甘さが混ざり、
とてもおいしいです。



作り方

林檎400gを小さく角切りにし、残り200gの林檎をすり卸したものと一緒に煮る。
さつま芋は、竹串が簡単にさせるまで蒸す。
蒸したさつま芋の皮をむき、裏ごし、砂糖と塩を入れ、少し混ぜる。
さつま芋と の林檎をそれぞれ8等分にし、さつま芋の中に林檎を入れ込む。
適当な形を作り小麦粉を打ち、卵をつけ、パン粉を打って低温の油で揚げて完成。

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 109

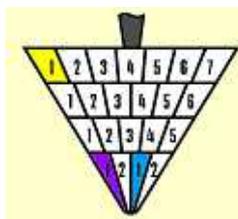
りんごオムレット

(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 に のりんごをはさみ、 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。

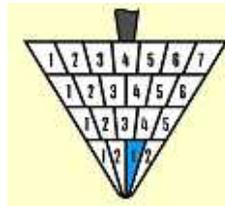
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 111

1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴもち



おやつ
果物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 193kcal
タンパク質 1.2g
脂質 0.8g
塩分 0.0g

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

りんご... 100g
りんごの絞り汁... 800cc
わらび餅粉... 100g
砂糖... 100g
熱湯... 75cc
きな粉... 少量



レシピ提供者から...

ひとつこと

リンゴゼリーのように見えますが、
噛みごたえがあります。
リンゴの香りがするわらびもちで
す。



作り方

りんごを5ミリの角の角切りにし、飾り用のりんごを細かく千切りする。
リンゴの絞り汁を渡し、わらび餅粉と砂糖を混ぜた物に加え、火にかける。
固まってきたらかき混ぜ、リンゴの角切りを入れる。白っぽさがなくなったら熱湯を加え、しっかり混ぜる。
透き通ったら流し缶に入れ、氷で冷やす。固まったら丸の型で抜き、きな粉を付け盛り付ける。
飾りのリンゴも盛って出来上がり。

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。

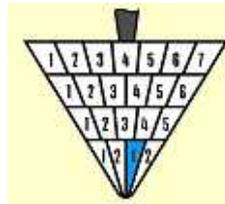
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 1 2

1人分の栄養価

食事バランスガイド

アップルソース
～クレープロール～



おやつ
果物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 596 kcal
タンパク質 8.7g
脂質 32.3g
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

りんご...	200g	飾り用りんご...	適量
<生地>		りんごジュース...	400cc
卵...	2個	砂糖...	50g
薄力粉...	100g	無塩バター...	80g
砂糖...	大匙3	ブランデー...	大匙2
塩...	ひとつまみ	レモン汁...	大匙1
牛乳...	300cc		
バター...	25g	コーンスターチ	...適量
		サラダ油	...適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

忙しい朝食時にでも、簡単に作れます。
ちょっと大人っぽい味に仕上げました。



作り方

ボールに薄力粉をふるい入れ、溶き卵・砂糖・塩を加えて泡立て器でよく混ぜる。
牛乳を混ぜこす。

小鍋でバターを薄く色づくまで熱する。火からおろし、あら熱をとる。

に を加えて、冷蔵庫で寝かせる。

フライパンにサラダ油を敷き、生地を流し薄く焼き色がついたら、裏返しサッと焼く。

りんごの皮、芯を取り除き、すりおろす。レモン汁を入れておく。

鍋にりんごジュース・砂糖・ブランデーを加えて一煮立ちさせる。

バターを加えてとろみをつけ、すりおろしりんごを混ぜる。

ソースにクレープを入れて軽く煮る。クレープを盛り、飾りのりんごを添える。

アップルソースにコーンスターチでとろみをつける。クレープに盛り付ける。

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 113

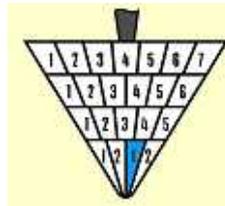
1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴのシフォン

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



果物 1つ



エネルギー	640 kcal
タンパク質	13.2g
脂質	33.5g
塩分	0.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(20cmシフォン型1台分)

印は青森県産品が活用できます

卵黄... 5個分
グラニュー糖... 50g
塩... 1つまみ
サラダ油... 80cc
すりおろしリンゴ... 150g
薄力粉... 120g
ベーキングパウダー... 小さじ2/3

卵白... 6個分
グラニュー糖... 50g

リンゴ... 150g
グラニュー糖... 40g
レモン汁... 小さじ1
薄力粉... 適量

飾り用
リンゴ... 適量
生クリーム... 適量
チャービル... 適量



レシピ提供者から...

ひとこと

リンゴが約1個分使っています。
シフォンケーキなので、とてもふわふわしています。



作り方

リンゴを1等角に切り、グラニュー糖・レモン汁で煮る。
ボールに卵黄・グラニュー糖・塩・サラダ油・すりおろしたリンゴ・ふるった薄力粉・ベーキングパウダーの順に入れ、その都度よく混ぜ合わせる。
卵白にグラニュー糖を入れて混ぜ、メレンゲを作り、さっくり混ぜる。
のリンゴに薄力粉をまぶして、さっくり混ぜる。
型に流し、170℃に予熱したオーブンで約40分焼く。
よく冷めたら型から取りだし10等分に切る。
お好みでリンゴ・生クリーム・チャービル等を添える。

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 115

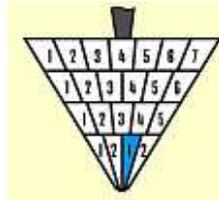
1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴの葛豆腐

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



おやつ
果物1つ



エネルギー	78 kcal
タンパク質	0.3g
脂質	0.1g
塩分	0.1g

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

りんごの絞り汁...	400cc
葛粉...	30g
りんご角切り...	60g
塩...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

とてもなめらかな舌触りで、
デザートとしても使えます。



作り方

りんごの絞り汁、葛粉、塩を鍋で混ぜ合わせ、りんごの角切りを入れ、火にかけ、クリーム状になるまでよく練る。

型に流し入れ、よく冷やし、器に盛り出来上がり。

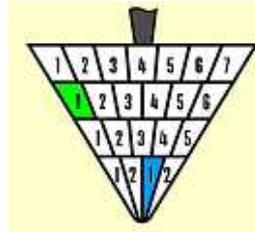
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 116

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ

果物 1つ

さつま芋とりんごの重ね煮

(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 176 kcal
 タンパク質 1.2g
 脂質 2.8g
 塩分 0.1g

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

さつま芋... 150g
 りんご... 50g (1/2個)
 A { レモン... 1/4個
 砂糖... 10g
 バター... 大さじ1/2
 塩... 少々
 りんごジュース... 100ml
 水... 50ml



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

りんごは1cm角(サイコロ)、さつま芋は2cm角(サイコロ)にして、同様にレモン汁、砂糖、りんごジュースなどと一緒にしてもとてもきれいに出来上がります。



作り方

さつま芋は皮をよく洗い、1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。りんごは皮付きのまま4つ割りにし、5mm厚さのいちょう切りにする。レモンは絞っておく。

鍋にさつま芋、りんごを交互に重ね、Aを加えて火にかけ、煮立ったら弱火で10~12分間煮る。

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.

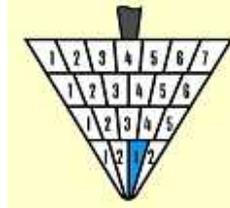
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 131

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごみぞれ和え



果物 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 116 kcal
タンパク質 3.3g
脂質 2.9g
塩分 2.1g

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...	60g
りんご(すりおろし)...	200g
ほうれん草...	80g
秋刀魚酢締め...	40g
りんごの皮...	4g
<合わせ酢>	
りんごの絞り汁...	200cc
酢...	100cc
出し汁...	80cc
薄口醤油...	40cc
砂糖...	8g



作り方

秋刀魚の酢締めを食べやすい大きさに細長く切る。りんごは皮を剥き同じように切る。皮は千切りする。

ほうれん草は洗って塩湯がきし、しぼり、2cmの長さに切る。

合わせ酢の材料を合わせる。ほうれん草は水気をなくすために仮漬けておく。

仮漬けたほうれん草とほかの材料を合わせ、合わせ酢に漬ける。

合わせ酢から引き上げ、すりおろしたりんごを和え、器に盛り、上に皮を添えれば出来上がり。



レシピ提供者から...
ひとつこと

りんごの汁を合わせ酢に入れることで、りんごのさっぱり感とほのかな甘みが際立ちます。

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 147

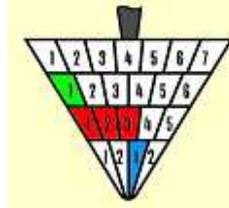
林檎バーグ

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
主菜 3つ
果物 1つ

エネルギー	363 kcal
タンパク質	20.1g
脂質	15.4g
塩分	1.1g

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

合挽肉...	400g
人参...	1本
林檎...	4個
じゃがいも...	1個
パセリ...	適量
玉葱...	1/2個
塩...	適量
胡椒...	適量
ナツメグ...	適量
砂糖...	大匙1
白ワイン...	200cc



作り方

合挽肉に林檎1個のみじん切り・人参1/2本のみじん切り・玉葱のみじん切り・林檎1/2個を
すったものに加え塩・胡椒で味付けし、ナツメグを少し入れる。

を4等分し、フライパンで焼く。

残り的人参をグラッセし、じゃがいもはフライドポテトにする。

鍋に白ワイン・林檎2個のスライス・砂糖を入れ、林檎がしんなりするまで煮詰め、ソースを作
る。

器にハンバーグ・人参・フライドポテト・パセリを盛り、ソースをかけて完成。



レシピ提供者から...

ひとつ

林檎がたっぷり入った少し甘
めのハンバーグです。

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。