

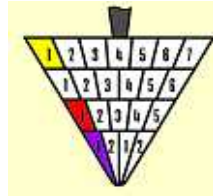
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

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 105

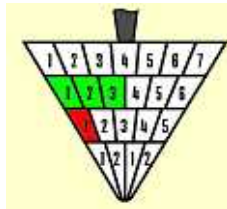
林檎コロッセ春巻き
林檎酢がけ

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

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜3つ
主菜1つ



エネルギー 566 kcal
タンパク質 10.6g
脂質 28.9g
塩分 0.7g

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... 1/2 個	(林檎酢)
じゃがいも... 800g	林檎... 1/2 個
人参... 60g	酢... 50cc
合い挽き肉... 110g	砂糖... 大さじ1と1/2
玉葱... 80g	塩... 少々
春巻きの皮... 4枚	こしょう... 少々
バター... 20g	
	小麦粉... 50g
	水... 50cc



作り方

じゃがいもを蒸しておく。
人参はイチヨウ切りにして塩ゆがきする。玉葱はみじん切りにする。
林檎はイチヨウ切りにし、バターでソテーする
蒸したじゃがいもの皮をむき、細かくつぶす。
フライパンに人参・玉葱・肉を入れ炒め、塩こしょうで軽く味付けし、じゃがいもの中に入れる。
を混ぜ合わせ、ソテーした林檎を入れ混ぜる。塩こしょうで味を調える。
春巻きの皮に具材の4分の1をのせ、包み込み、小麦粉を水で溶いたものでとめる。
180度の油できつね色になるまで揚げる。
〔林檎酢を作る。〕林檎1/2個をすり卸し、酢と砂糖と混ぜる
揚げた春巻きと林檎酢を盛りつけて出来上がり。



レシピ提供者から...

ひとこと

コロッセの具と林檎がたくさん入った春巻きが、林檎酢でさっぱりと食べられます。

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 110

1人分の栄養価

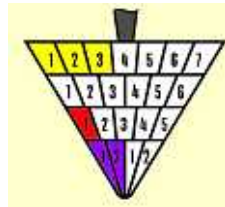
バナナときな粉ケーキ

(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まぜる。
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。

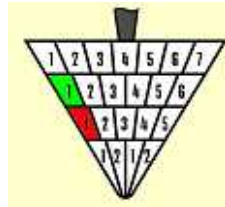
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 117

1人分の栄養価

食事バランスガイド

包み焼きポテト 林檎風味



副菜1つ
主菜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 217kcal
タンパク質 8.8g
脂質 11.1g
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

じゃがいも... 320g
豚ももスライス... 120g
林檎(サンふじ)... 100g
粒とうもろこし... 20g

〔マッシュポテト〕
バター... 25g
生クリーム... 15g

〔ソース〕
コンソメスープ... 150cc
水溶き片栗粉... 30cc
バター... 15g
塩、胡椒... 少々



レシピ提供者から...

ひとこと

マッシュポテトと林檎のソテーが、香ばしく焼いた豚肉との相性の良い料理です。



作り方

じゃがいもを蒸し、バター、生クリームを入れマッシュポテトを作り、塩・胡椒で味付けをする。林檎(20g)をスライスし、バターでソテーする。
豚肉に塩・胡椒し、マッシュポテトとソテーした林檎を巻く。フライパンに油をひき、中まで火を通し焼く。
コンソメスープに粒とうもろこし、角切り林檎(80g)を入れ煮込む。林檎に火が通ったら、塩・胡椒で味付けし、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
器に盛り付け出来上がり。

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 118

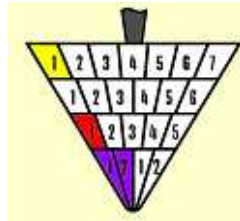
南部のラザニア

(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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

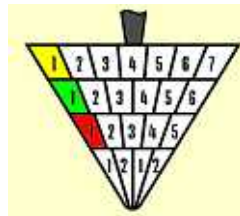
file 120

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ぶっかけ長いも焼 そば

(調理時間 約15分)



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 410kcal
タンパク質 16.7g
脂質 6.9g
塩分 6.8g

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

津軽そば...	2玉		
長いも...	1/6本		
卵...	1個		
片栗粉...	小さじ2と1/2		
桜えび...	2g		
紅しょうが...	3g	めんつゆ...	300cc
塩...	小さじ1/2	のり...	1枚
大根...	1/3本	わさび...	適量
		油...	小さじ2

レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・天ぷらそばよりヘルシーなのにお腹がいっぱいになります。
- ・大根おろしが効いていて、暑い夏でもさっぱりと食べられます。
- ・長いもが苦手な人でも、焼くとねばねば感もないので食べやすくなります。
- ・見た目もキレイで、食欲をそそります。



作り方

そばをゆでて水で冷やし、水気を切っておく。
長いもをすりおろしたものに、卵、片栗粉、桜えび、紅しょうが、塩を入れ、混ぜる。
フライパンに油をひいて、を両面に色がつくまで焼く。
大根おろしを作る。
器にそばを盛り、大根おろしをのせ、を上にのせ、めんつゆをかけて、のりとわさびを盛る。

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 1 2 3

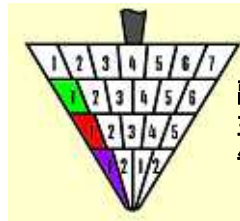
1人分の栄養価

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

食事バランスガイド



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

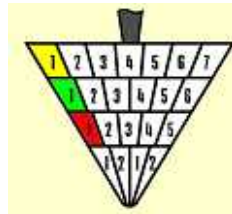
file 1 2 4

1人分の栄養価

食事バランスガイド

スタミナスパゲティー

(調理時間 約30分)



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 1つ



レシピ提供：
十和田市食生活改善推進委員会

エネルギー 411 kcal
タンパク質 16.9g
脂質 10.4g
塩分 1.6g

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

スパゲティー
(乾燥)... 140g
豚肉(薄切り)... 60g
ピーマン... 中1個
たまねぎ... 中1/2個
にんにく... 薄切り3枚
油... 大さじ1/2

スタミナ源たれ
(KNK)... 大さじ2
粉チーズ... 適宜



レシピ提供者から...

ひとこと

手軽に作れる一品です。
十和田市地元の「焼き肉のたれ」
です。
皆様もスパゲティーに使ってみ
てください。



作り方

にんにくはみじん切り、ピーマン、玉ねぎは千切りにしておく。

スパゲティーは袋の表示に従って茹でておく。

フライパンで油を熱し、にんにくを弱火で炒め、香りが出たら肉を加え中火で炒める。玉ねぎ、ピーマンを加え炒める。

茹でたスパゲティーを に加えて、たれで味付けをして出来上がり。

器に盛り、お好みで粉チーズをかける。

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 1 2 5

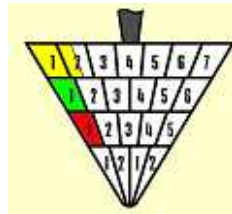
1人分の栄養価

食事バランスガイド

エコどん

(調理時間 約25分)

レシピ提供：三沢市 在住



主食 1.5 つ
副菜 1 つ
主菜 1 つ

エネルギー 386 kcal
タンパク質 15.3g
脂質 6.1g
塩分 3.6g

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

だし昆布...	10g	長ねぎ...	1本
混合削り節...	10g	卵...	2個
干しいたけ...	10g	しょうゆ...	大さじ2
水...	200cc	日本酒...	小さじ1
ちりめんじゃこ...	10g	ごはん...	300g



レシピ提供者から...

ひとつこと

だしに使っている昆布や削り節は、捨ててしまうとゴミになりますが、再利用して食べると栄養分になります！



作り方

水にだし昆布を入れ 煮立てたら、昆布を取り出し、削り節と干しいたけを入れて一煮立ちさせる。

だしに使った昆布と干しいたけは細かい千切りにする。

のだし汁に の昆布としいたけを入れ、しょうゆと酒で調味する。

にちりめんじゃこと細い斜め切りのねぎを入れ、とき卵を流し入れる。

丼にごはんを盛り、 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 1 2 7

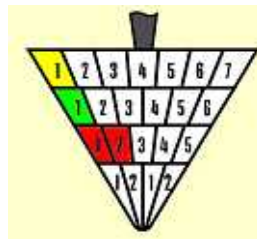
1人分の栄養価

ホタテキムチ味焼きそば

(調理時間 約7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 1つ
主菜 2つ



エネルギー 588 kcal
タンパク質 22.9g
脂質 27.3g
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

蒸し中華(市販)... 1.5袋
ホタテ水煮... 80g
白菜キムチ... 60g
ねぎ... 30g
人参... 30g
卵... 2個
めんつゆ... 小さじ2
サラダ油... 大さじ3



作り方

冷凍ホタテを自然解凍し、水切りしておく。キムチは細かく切っておく。(汁も使う。)

ねぎはみじん切り、人参はせん切りにする。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶いた卵を流しいれて、半熟状のいり卵を作り、いったん取り出しておく。

中華そばはほぐしておく。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、蒸し中華そばを入れて、軽く両面焼いて取り出す。

キムチとにんじんをサラダ油大さじ1で軽く炒め、ほたて、ねぎ、いり卵を加え、の中華そばを戻しいれて、めんつゆで味を調える。



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・冷蔵庫にあるものですすぐ出来るので、とても便利です。
- ・麺を両面しっかり焼くのがポイント。
- ・入り玉子を美味しく作るには、フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶き卵を流したら、火を止めてかき混ぜると柔らかくできます。

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 128

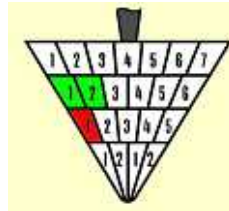
1人分の栄養価

食事バランスガイド

小洒落たポテト

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜2つ
主菜1つ

エネルギー	333 kcal
タンパク質	12.8g
脂質	20.6g
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

にんにく... 2個	ふりかけ... 大さじ3
じゃがいも... 200g	粉チーズ... 大さじ1
えび... 6匹	片栗粉... 小さじ2
ほうれん草... 60g	油... 大さじ3
	餃子の皮... 3枚



レシピ提供者から...

ひとつ

ふりかけと粉チーズをかけることで、余計な塩分を使わないようにしました。



作り方

にんにく、えびの皮をむく。じゃがいもは皮をむき、サイコロ状に切る。ほうれん草を一口大に切る。

をボールに入れ、片栗粉をまぶしたら、フライパンに油をしき、焼く。

餃子の皮をフライパンで焼く。

皿に餃子の皮をのせ、その上にじゃがいもなどを炒めたものを盛り、形を整える。

最後に粉チーズとふりかけをかける。

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

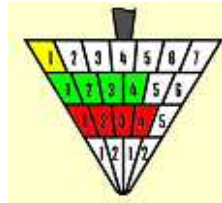
file 132

1人分の栄養価

食事バランスガイド

あおもり雪ナベ

(調理時間 約10分)



主食 1つ
副菜 4つ
主菜 4つ



レシピ提供：青森市 在住

エネルギー 397kcal
タンパク質 29.8g
脂質 10.0g
塩分 3.4g

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

大根...	大 1/2 本	豆腐...	1/2 丁
シャモロック...	ミンチ 50g	昆布...	少々
長いも...	100g	しいたけ...	少々
ほたて貝柱...	小 2個	りんご酢...	少々
真だら(切り身)...	1切れ	地酒...	少々
真だら白子...	50g	しょうゆ...	少々
ハツユキタケ...	10g	うどん...	適宜
白菜...	適宜	鍋用せんべい...	適宜
白滝...	適宜		



レシピ提供者から...

ひとつこと

すべて白い地産物を使った冬向け鍋料理。吹雪の夜も暖まり、大根のおかげで食後に爽涼感があります。



作り方

白い土鍋を用意し、大根を全てすりおろして入れ、あらかじめ昆布、シイタケ、地酒でとったダシ汁50ccを加える。

シャモロックのミンチに長いものすりおろしを加え、一口状の肉団子を作る。

の鍋を加熱しながらその他の材料を適宜加え、りんご酢醤油で食す。

仕上げに、うどんあるいはせんべいを鍋に加えて煮込みにすると、腹応えも十分。

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 133

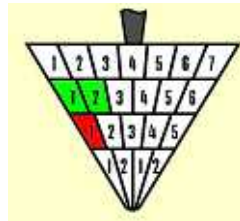
野菜炒め

(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2つ
主菜1つ

エネルギー	197kcal
タンパク質	10.1g
脂質	13.9g
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

キャベツ...	310g
ベーコン...	43g
えび...	5尾
塩...	小さじ2
こしょう...	小さじ2
中華あじの素...	大さじ1
油...	大さじ1
水...	50ml



レシピ提供者から...

ひとこと

パッとできちゃう簡単料理!!



作り方

キャベツ、ベーコンを一口大の大きさに切る。えびは茹でておく。

熱したフライパンに油をひき、キャベツとベーコンも入れ、全体に火が通ったら水を入れ、一煮立ちさせる。

茹でておいたえびを入れ、塩、こしょう、中華あじの素で味付けして完成!!

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 1 3 4

1人分の栄養価

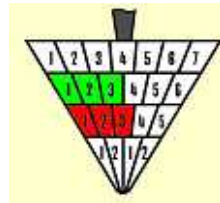
食事バランスガイド

ふきの中華炒め

(調理時間 約15分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



副菜3つ
主菜3つ



エネルギー	230kcal
タンパク質	17.8g
脂質	9.1g
塩分	3.1g

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

ふき...	400g
むきえび...	100g
ロースハム...	4枚
マーガリン...	小さじ1.5
中華味の素...	大さじ1
酒...	大さじ1
みりん...	大さじ2
塩...	小さじ1
水...	100cc
片栗粉...	小さじ1
こしょう...	少々
パセリ...	みじん切り大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・ふきの色を生かし、エビの彩りがきれいです。
- ・中華風仕立てなので、若い人でも食べられると思いますます。



作り方

ふきは斜め切りにする。

ハムは4つ切り、えびは水洗いしておく。

フライパンにマーガリンを溶かし、を炒め、を入れて火が通ったら、中華味の素、酒、みりん、塩を入れ、味がなじんだら水溶き片栗粉を入れる。

こしょうで味をととのえる。

お皿に盛り、パセリをちらす。

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 135

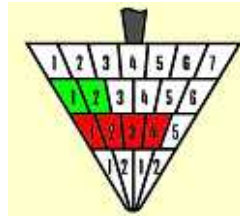
1人分の栄養価

青森肉団子リンゴ甘酢和え

(調理時間 約30分)

レシピ提供：おいらせ町 在住

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 4つ

エネルギー 398 kcal
タンパク質 31.0g
脂質 13.7g
塩分 2.7g

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

スルメイカ... 1本	シャケ... 60g	水溶性片栗粉... 大さじ2
ホタテ... 1ヶ	リンゴ... 1/4個	揚げ油... 適量
卵... 1ヶ	ナツメグ... 少々	万能ねぎ... 少々
片栗粉... 大さじ1	パルメザン... 大さじ1	白ゴマ... 少々
ジャポックのミンチ... 60g	舞茸... 1/3ヶ	
ゴボウ... 1/3本	大根... 1/4本	
ニンニク... 1片	人参... 1/4本	
しょうが... 少々	塩・こしょう... 少々	
みそ... 小さじ1	水... 50cc	
	しょうゆ... 大さじ1	
	砂糖... 大さじ2	
	チリソース... 少々	
	酒... 大さじ2	
	リンゴ酢... 大さじ2	



レシピ提供者から... ひとこと

青森県産品を多く使用して楽しく作りました。
スルメイカとホタテの団子は弾力があって食べ応えがあり、リンゴとシャケは相性がよく食べやすく、県産鶏ジャポックの団子はゴボウとみそで素朴な味わい深い一品です。
リンゴの甘酢がさっぱりとして食欲をそそります。



作り方

スルメイカのげそとワタをとる。シャケは血合い、皮をとる。ホタテは身だけにする。
スルメイカとホタテに卵と片栗粉を入れ、ミキサーでくたく。
ジャポックのミンチにニンニクとショウガとみそで下味をつけ、笹がきごぼうを入れる。
シャケにナツメグとパルメザンチーズで下味をつけ、ミキサーで混ぜた後に角切りりんごを入れる。
混ぜた具3種をボール型にして、油で揚げる。
舞茸を食べやすい大きさに切り、千切り人参を入れ炒め、塩こしょうをする。炒めた鍋に調味料Aを入れてアルコールを飛ばし、仕上げに水溶性片栗粉でトロミをつけて肉団子と和える。
作っておいいた大根のつまを皿にのせ、その上に肉団子を盛る。仕上げに白ごまと万能ねぎをふりかけて完成。

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

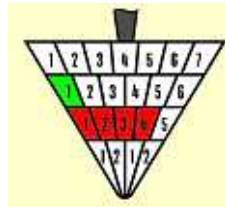
file 136

1人分の栄養価

食事バランスガイド

マルっとほたてハンバーグ

(調理時間 約25分)



副菜1つ
主菜4つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	292kcal
タンパク質	25.5g
脂質	14.5g
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

合い挽き肉...	160g
ほたて...	80g
新玉ねぎ...	80g
食パン...	24g
牛乳...	28ml
卵...	20g
塩・こしょう...	適量
ナツメグ...	適量

レシピ提供者から...

ひとこと

- ・青森県産のほたてで、家庭で大人気のハンバーグを作りました。
- ・ほたての食感が残る程度に裂いて、ほたてが苦手な人でも食べられるように工夫しました。
- ・ほたてのエキスと独特の食感がハンバーグにとってもマッチしていて、ポン酢であっさり仕上げました。



作り方

玉ねぎはみじん切りにして炒める。

食パンは牛乳に浸し、柔らかくする。そして、手で細かくちぎる。

合い挽き肉、一口サイズにちぎったほたて、玉ねぎ、の食パン、ときほぐした卵、を混ぜてよく練る。

さらに塩・こしょう、ナツメグで下味をつける。

2つに分け、空気を抜いて真ん中をへこます。

油をしいたフライパン(中火)で、蓋をして中に火が通るまで焼いて完成!!

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 137

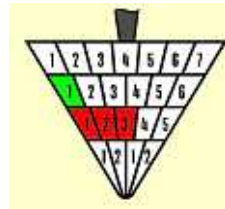
1人分の栄養価

食事バランスガイド

はくさいと豚肉の卵とじ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜 1つ
主菜 3つ

エネルギー	402kcal
タンパク質	18.0g
脂質	30.1g
塩分	2.7g

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

豚肉...	100g	みそ...	大さじ1
日本酒...	大さじ1	砂糖...	大さじ1
白菜...	200g(2枚程度)	しょうゆ...	大さじ1
卵...	2個	サラダ油...	大さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

母がよく作ってくれた料理をアレンジしました。白菜とみその相性が抜群です。



作り方

白菜を2cm幅のざく切り、豚肉を一口大の大きさに切る。
フライパンに油を熱し、豚肉と酒を入れ、火が通ったら白菜を加え軽く炒める。
材料の半分くらいまで水を加え、白菜が柔らかくなるまで火を通す。
砂糖、しょうゆ、みそを加え、といた卵を後から加える。
お好みで半熟またはしっかり卵に火が通ったら完成。

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 138

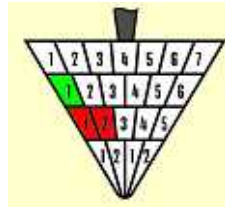
1人分の栄養価

おからの和風ハンバーグ

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜2つ

エネルギー 326 kcal
タンパク質 17.9g
脂質 20.0g
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

おから... 60g	A {	しょうゆ...大さじ 1/2
玉ねぎ... 1/4 個		酒... 大さじ 1
合い挽き肉... 120g		こしょう...少々
えのきだけ... 1/2 パック	B {	水...2/3 カップ
生しいたけ... 2枚		しょうゆ...大さじ 1と 1/2
青ねぎ... 2本		酒... 大さじ 1
サラダ油...大さじ 1と 1/2		砂糖... 小さじ 1
卵... 1個		液体かつおだし...小さじ 1
小麦粉... 大さじ 1		パプリカ(赤・黄・緑)... 40g
片栗粉... 小さじ 2		かつおぶし... 4g
		しょうゆ... 2g



レシピ提供者から...

ひとこと

おからを入れてヘルシーにしました。
青森県産のきのこ類のあんかけでハンバーグがひきたっています。



作り方

玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油大さじ 1 / 2 で炒めて、冷ましておく。
ボウルに合い挽き肉、おからと調味料Aを合わせよく混ぜて、の玉ねぎ、卵、小麦粉を加えてさらに粘りが出るまでよく混ぜる。
2等分にして楕円形に成型し、サラダ油大さじ 1 を熱したフライパンで焼く。
えのきだけは軸を取り2つに切り、しいたけは軸を取り千切りにする。鍋に調味料Bを合わせ、えのきだけとしいたけを加えて、一煮立ちさせて、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
千切りにしたパプリカを400mlのお湯で色が変わるくらいゆでる。ゆでたらかつおぶしとしょうゆをいれてかき混ぜる。
器にとを盛り、のあんかけをかけて、斜め切りにした青ねぎをのせる。

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 139

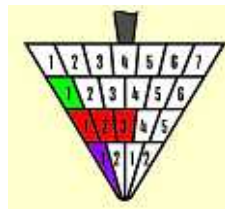
1人分の栄養価

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 140

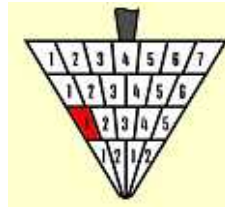
1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎の酢豚

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



主菜1つ



エネルギー 120kcal
タンパク質 4.5g
脂質 4.0g
塩分 1.5g

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

りんご...	150g	〔下味〕	
人参...	90g	塩...	適量
ピーマン...	60g	酒...	15cc
豚スライス肉...	75g	卵...	15g
濃口醤油...	22cc	片栗粉...	大匙1
酢...	36cc		
砂糖...	大匙3		
スープ...	15cc		



レシピ提供者から...

ひとつ

りんごの酸味が、丁度良く
仕上がりました。



作り方

りんごを少量とり、みじん切りし豚スライスで包み下味を漬ける
残りのりんご、人参、ピーマンを、一口大に切り、切った野菜と下味をつけた豚肉を揚げる
濃口醤油、酢、砂糖、スープを合わせる
そこに野菜と豚肉を入れる煮る
器に盛り、りんごの皮を長さ3cmの千切りに切り、ちらして完成。

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。