

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 185

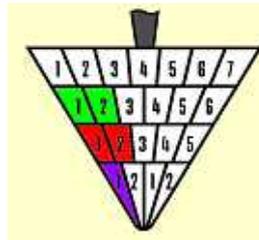
鱈の長芋チーズ焼き

(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度のオーブン(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。

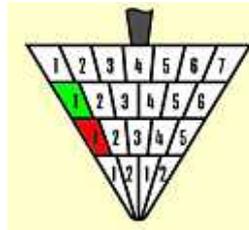
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 186

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 1つ



長芋とホタテの
マヨネーズ和え

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	45 kcal
タンパク質	2.7g
脂質	2.1g
塩分	0.2g

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...	120g
ホタテ貝柱(刺身用)...	60g
塩、こしょう...	各少々
マヨネーズ...	10g
パセリみじん切り...	少々
レモン汁...	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

- ・残った場合は冷蔵庫で保存。次の日、フライパンで炒めても美味しいです。
- ・ホタテ貝柱は、水煮缶詰や冷凍物でもいいです。



作り方

長芋は皮をむいて7mm厚さの半月切りにする。ホタテは薄い半月切りにする。

を合わせて塩とこしょうをふり、マヨネーズにパセリみじん切り、レモン汁を合わせたもので和える。

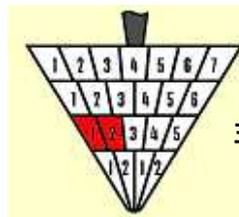
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

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...

ひとつこと

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。

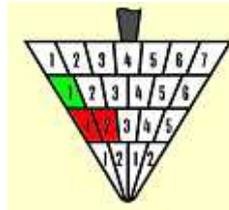
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 188

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 2つ



鮭のソテー 和風きのこソース

(調理時間 約40分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	251 kcal
タンパク質	18.2g
脂質	13.3g
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

生鮭の切り身... 2切れ	黒こしょう... 少々
しいたけ... 6個	塩... 少々
えのきだけ... 100g	サラダ油... 少々
にんにく... 1片	みりん... 大さじ1と1/2
パセリ	しょうゆ... 大さじ2
(みじん切り)... 少々	白こしょう... 少々
	日本酒... 大さじ1/2



レシピ提供者から...

ひとつこと

旬の鮭ときのこを使った簡単かつ和風なメニューです。しょうゆ味なのでご飯にもぴったりですし、食欲をそそるにんにくの香りが Good です。



作り方

鮭の両面に、塩・こしょうで下味をつける。

しいたけは石づきを落とし、4等分に切る。えのきだけは根元を切り落として手でほぐす。にんにくは薄くスライスする。

フライパンに油とにんにくを入れて、きつね色になるまで炒め、鮭の両面に焼き色をつけたら、ふたをして蒸し焼きにする。火が通ったら器に盛る。

フライパンにしいたけ、えのきだけを加え、しんなりしてきたら酒と調味料で味を調える。パセリを鮭の上に散らす。

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 189

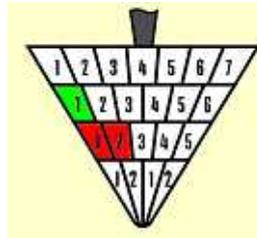
ひらめと長ねぎの カルパッチョ

(調理時間 約10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 2つ



エネルギー	123 kcal
タンパク質	10.7g
脂質	7.1g
塩分	0.6g

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

ひらめ(刺身用柵)...	100g
長ねぎ...	1/4本
トマト...	60g
レタス...	3枚
水菜...	20g
オリーブ油...	大さじ1
レモン汁...	1/4個分
塩...	少々
粗挽きこしょう...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

・ひらめの代わりに、スモークサーモン、帆立貝の水煮、かつお、イカなどを使うこともできます。

~~*~*~*~*~*

・ひらめは「青森県の魚」にも指定されており、青森ではなじみの深い魚です。高たんぱくで低カロリーな上、カリウムなども含み、栄養面でも優れているのが特徴です。

・ムニエルやバター焼きにも向いています。



作り方

長ねぎは3cm長さにし、縦に切れ目を1本入れ、中の芯を除いて白い部分だけをせん切りにして冷水に放す。

トマトは薄切り、レタスは一口大にちぎる。

ひらめは薄いそぎ切りにして皿に並べ、水気をきった野菜を盛り付け、オリーブ油、レモン汁、粗挽きこしょうを振り掛ける。

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 193

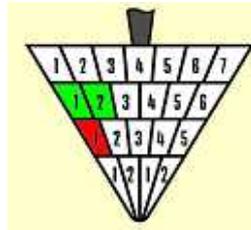
1人分の栄養価

白菜とかに缶のトロ煮

(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
主菜1つ



エネルギー	61 kcal
タンパク質	7.8g
脂質	0.4g
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

白菜...	300g
かに缶...	1缶
酒...	大さじ1/2
スープの素...	5g
水...	250ml
塩...	少々
水溶き片栗粉...	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

・帆立水煮缶でも美味しくできます。缶汁のだしを利用して、美味しく短時間にできます。



作り方

白菜は太めのせん切りにする。

鍋に分量の水とスープの素を入れて、火にかけて、沸騰したら白菜を入れて柔らかく煮る。

白菜が柔らかくなったら、かに缶を汁ごと加えて塩、酒を入れて調味する。

水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

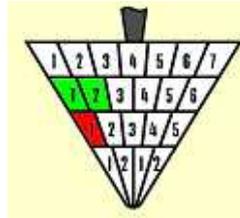
その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 212

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 1つ



手間なし煮物

(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	145 kcal
タンパク質	10.3g
脂質	4.1g
塩分	2.1g

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

根まがり竹(茹で)...	100g
ふき(茹で)...	100g
人参...	60g
焼きちくわ...	1/2本(40g)
やきとり缶...	小1缶(60g)
サラダ油...	小さじ1
酒...	大さじ1
しょうゆ...	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

- 調味料を加えて沸騰したら火は中弱火にして煮、蓋はしないで煮汁が少なくなったら時々鍋をあおり、上下を返します。
- 多めに作ると、より美味しくできます。残りは冷蔵庫で保存。お弁当にも利用できます。
- 根まがり竹やふきは旬を迎える5～6月の頃のものが美味しいですが、保存しておいたものを使っても良いです。
- 塩漬けして保存したものを使用する場合は、よく塩出しをしてから使いましょう。
- 塩分が多少でも残っているものを使用すると、舌に残るきつい味付けになってしまうので注意しましょう。



作り方

たけのこは長ければ切る。ふきは4～5センチ長さに切る。

ニンジン皮をむいて乱切りにし、竹輪も同様に切る。(ふき以外の材料は同じくらいの乱切り)

鍋に油を温め、ニンジン、たけのこ、ふき、竹輪の順に炒めて水を1カップ弱(材料が隠れるか隠れないかくらい)の水加える。

沸騰したら焼き鳥の缶詰と酒、しょうゆを加えて、12～13分程煮る。

トロリと煮詰まれば出来上がり。

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 213

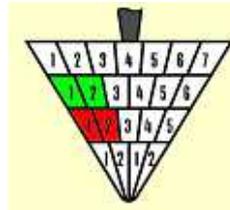
1人分の栄養価

食事バランスガイド

芋まんじゅうのあんかけ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：平川市 在住



副菜 2つ
主菜 2つ

エネルギー 491 kcal
タンパク質 19.7g
脂質 24.0g
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

長芋... 100g	鶏挽き肉... 60g	サラダ油... 適量
里芋... 100g	バター... 10g	干し椎茸
パセリ... 少々	塩... 少々	戻し汁... 20cc
卵... 2個	こしょう... 少々	砂糖... 小さじ1/2
スキムミルク... 5g	酒... 小さじ1/2	しょうゆ... 小さじ1
片栗粉... 20g	みりん... 小さじ1/2	白ごま... 小さじ1
干し椎茸... 2枚	グリーンピース... 6g	いんげん... 20g
玉ねぎ... 80g	しらす干し... 2g	りんご... 1/4個
人参... 20g	パン粉... 30g	
	小麦粉... 10g	



レシピ提供者から...
ひとこと

印のうち、野菜は全部自家製を使いました。色んな野菜を使い、栄養バランスと色彩を考えました。



作り方

長芋と里芋は皮をむき、輪切りにし、蒸し器で15分蒸したあと、ミキサーにかけて少し冷ます。みじん切りにしたパセリ、卵(1/2個)、スキムミルク、片栗粉を加えて混ぜる。あらかじめ戻しておいた干し椎茸、玉ねぎ、人参をみじん切りにする。挽き肉をバターで炒め、の野菜を入れ、塩、こしょう、酒、みりんでき味付けをしてさらに炒める。ザルに入れて余分な汁気を取り(取り置き)、グリーンピース、しらす干し、卵(1/2個)、パン粉を入れて80℃位に丸める。

の芋を厚さ5mm位のせんべい状にして、の具を中に入れて丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて熱した油で揚げる。

椎茸の戻し汁(20cc)とで取り置きした余分な汁(40cc)を混ぜて、砂糖としょうゆで味付けし、片栗粉でとろみをつけ、白ごまをすり入れてタレをつくる。

付け合わせに、塩茹でしたいんげんとりんごを添える。

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 217

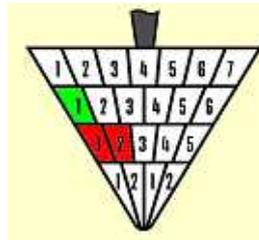
椎茸の包み焼き煮

(調理時間 約25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2つ



エネルギー	238 kcal
タンパク質	15.9g
脂質	13.0g
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

椎茸...	4枚	小松菜...	100g
片栗粉...	小さじ2	だし汁...	適量
鶏ひき肉...	100g	しょうゆ...	小さじ2
ねぎ...	1/2本	みりん...	小さじ2
酒...	大さじ1	砂糖...	小さじ1/2
卵...	1/2個		
しょうゆ...	小さじ1		
小麦粉...	小さじ1		
サラダ油...	大さじ1		



作り方

椎茸は石づきを取り、ねぎと椎茸の軸部分をみじん切りにする。小松菜は茹でて、3cmの長さに切っておく。

ボールに鶏肉、酒、卵、しょうゆ、小麦粉を入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、ねぎ、椎茸の軸も混ぜる。

の椎茸の傘の裏側に水溶き片栗粉を塗り、の肉を貼り付ける。

フライパンに油を熱し、の肉側から焼く。出た油はペーパーでふき取り、返して椎茸のほうも軽く焼いて、取り出す。

鍋にだし汁と調味料を入れて温め、を加えて煮る。あいたところに、小松菜を加えて火を通す。椎茸は2つに切り分け、小松菜とともに盛り付ける。



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・椎茸は直径5～6cm程の肉厚のものを使って作ってください。だし汁が無い場合は、水でも良いです。
- ・片栗粉の代わりに小麦粉をはたいても良いのですが、水溶き片栗粉を使うと接着効果が大です。
- ・椎茸の肉側を焼いて出た汁は、ペーパータオルでふき取ることで、仕上がりが美味しくなります。
- ・煮るときは、上下を返して味を含ませて片側に寄せ、小松菜を加えて汁を絡ませるように仕上げます。

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 251

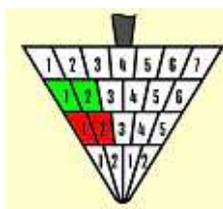
1人分の栄養価

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。

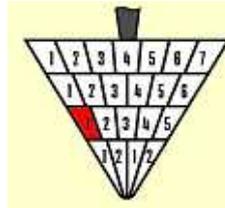
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 252

1人分の栄養価

食事バランスガイド

パリパリりんご包み



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 261 kcal
タンパク質 9.2g
脂質 16.4g
塩分 0.5g

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(ジョナゴールド)... 40g
豚ミンチ... 40g
春巻きの皮... 2枚
チャービル... 2g
塩・胡椒... 適量



レシピ提供者から...
ひとつこと

餃子の皮ではなく、春巻きの皮で包むことによって、パリパリの食感になりました。



作り方

りんごを皮のまますりおろす。
りんごと豚ミンチを混ぜ、塩・胡椒で味を整える。
春巻きの皮を、四角形に4等分にし、具を包む。
油で揚げ、器に盛り、チャービルを飾れば出来上がり。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

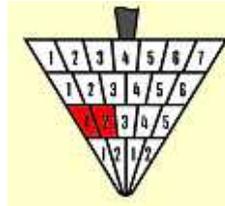
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 253

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごの鶏照り



主菜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 413kcal
タンパク質 15.6g
脂質 27.4g
塩分 1.9g

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

りんご... 240g
鶏もも肉... 350g
唐揚げ粉... 20g
揚げ油... 適量

濃口醤油... 40cc
味醂... 40cc
砂糖... 15g
レモン汁... 小さじ1



作り方

りんごを40gはスライスに、200gはすりおろす。
鶏もも肉を一口大に切り、唐揚げ粉を付け、油で揚げる。
濃口醤油、味醂、砂糖、レモン汁の調味料を合わせる。
揚げた鶏肉と で合わせた調味料をフライパンで絡める。
絡まったら、すりおろしたりんごを加え、すぐに火を止める。
器に盛り、スライスしたりんごをのせたら出来上がり。



レシピ提供者から...

ひとつ

すりおろしたりんごをたっぷり使っているため、あっさりしています。

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。

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 254

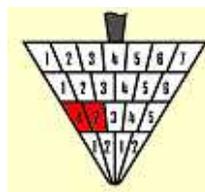
鶏照りngo

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



主菜2つ



エネルギー	437kcal
タンパク質	15.6g
脂質	26.1g
塩分	3.7g

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(サンふじ)... 1/2個
鶏もも肉... 1枚
人参... 5g

A	濃口醤油...	80cc	薄力粉...	適量
	味醂...	80cc	揚げ油...	適量
	砂糖...	大さじ3	バター...	20g



レシピ提供者から...

ひとつこと

ほのかな林檎の甘みが美味しく、
柔らかいのが特徴です。



作り方

皮をむいた林檎をすり卸し、8等分にした鶏肉を10分つけ込む。
粉を打ち、油で揚げる。
合わせた調味料Aをフライパンに流し込み、沸騰したら鶏肉を入れ、からめる。
あらかじめとっておいた林檎の皮と人参を3gの千切りにする。
をバターでしんなりするまで炒め、皿に盛った鶏肉の上に添えて出来上がり。

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。

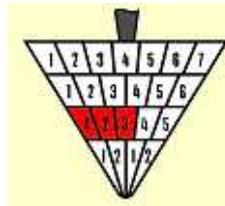
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 255

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ささみとりんごの唐揚げ



副菜 3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 274 kcal
タンパク質 18.8g
脂質 13.7g
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

鶏ささみ... 8本
りんご... 200g

片栗粉... 適量
揚げ油... 適量

A { 濃口醤油... 150cc
味醂... 200g
酒... 100cc

〔飾り用〕
林檎... 適量
レモン... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

りんごの酸味が、唐揚げのアクセントになります。



作り方

鶏ささみは筋をとり、縦に開く。

の鶏ささみを、合わせ調味料Aにつける。

りんごを5ミリの角切りにし、塩水で軽く洗う。

鶏ささみを合わせ調味料Aから引き上げ、ささみの上りんごをのせ縦に巻く。

に片栗をまぶし、油で揚げ、食べやすい大きさに切る。

皿に盛りつけ、スライスしたりんご、レモンを添える。

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。

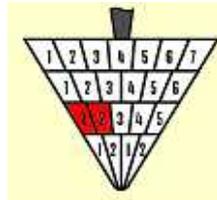
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 256

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごの油林鶏



主菜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	320 kcal
タンパク質	11.3 g
脂質	19.6 g
塩分	1.8 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

りんご... 150g
豚肉スライス... 8枚
片栗粉... 適量
揚げ油... 適量

〔合わせ調味料〕

濃口醤油... 40cc
味醂... 40cc
砂糖... 大さじ1と1/2



作り方

りんごの皮をむき、分量の半分をみじん切りにし、残りの半分は1等角に切る。
豚肉スライスを半分に切り、のりんご全部を合わせ、豚肉で包み、一口大のボール状にする。
出来たものに片栗粉をまぶし、低温の油で揚げる。火が通ったら、高温にし、さっと揚げる。
フライパンに合わせ調味料と揚げた肉を入れ、火をかけ絡めたら、器に盛りつけて完成。



レシピ提供者から...

ひとつこと

簡単に作ることができて、
りんごと豚肉が良く合うの
で、美味しく食べることが出
来ます。

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。

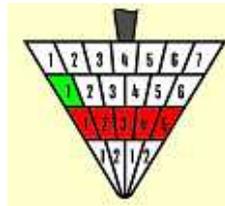
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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

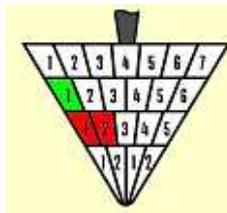
1人分の栄養価

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、の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 259

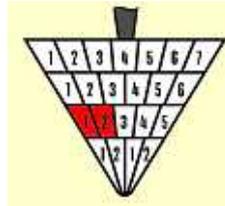
1人分の栄養価

食事バランスガイド

鶏肉のリンゴソース

(調理時間 約15分)

レシピ提供：八戸市 在住



主菜2つ



エネルギー	187kcal
タンパク質	13.7g
脂質	11.3g
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

鶏モモ...	2枚
りんご...	1/2個
塩、こしょう...	適量
小麦粉...	適量
サラダ油...	適量
バター...	5g
ケチャップ...	20g
A { ソース...	20g
塩、こしょう...	適量



レシピ提供者から...

ひとつ

りんごのソースがほんのり甘みを感じさせます。



作り方

肉に塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をつけて焼く。

りんごは皮をつけたまますりおろし、水気を絞る。

と調味料Aを鍋に入れ、弱火で煮る。煮立ったら火を止める。

の肉に のソースをかけてできあがり！！

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

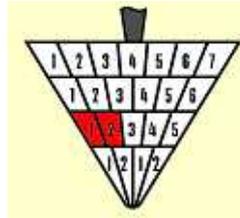
file 260

1人分の栄養価

食事バランスガイド

チキンソテー

(調理時間 約30分)



主菜2つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	241kcal
タンパク質	16.7g
脂質	11.5g
塩分	4.1g

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

鶏モモ肉... 160g
 塩... 少々
 コショウ... 少々
 油... 大さじ1
 トウガラシ... 7g
 酒... 80ml

しょうが... 12g
 しょうゆ... 小さじ4
 酢... 小さじ6
 ネギ... 10g
 レタス... 10g



レシピ提供者から...

ひとつこと

酒を入れたら、中まで火を通すためフタをする(蒸し焼き)のがポイント。



作り方

モモ肉に塩、コショウする。
 フライパンに油、トウガラシを入れる。
 肉を入れる前にトウガラシをとる。さっと両面焼く。
 酒を入れて、フタをして15分蒸す。
 しょうがのみじん切り、しょうゆ、酢を混ぜる。
 肉を切り、皿に盛る。そのままのフライパンでネギのみじん切りをいためる。
 ネギを肉にのせて、のたれをかける。
 レタスで肉を巻いて食べる。

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 261

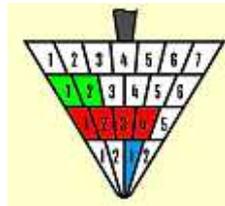
1人分の栄養価

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

食事バランスガイド



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



副菜 2つ
主菜 4つ
果物 1つ



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。