

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 4 1

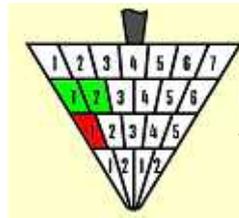
1人分の栄養価

食事バランスガイド

アスパラの長いも巻き

(調理時間 約25分)

レシピ提供：横浜町 在住



副菜 2つ
主菜 1つ

エネルギー	245 kcal
タンパク質	10.0g
脂質	15.6g
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

アスパラガス...	6本(1本15センチ長さ)
長いも...	200g(長さ20センチ)
焼肉のたれ(市販)...	適量
サラダ油(なたね油)...	カップ2
酢、水...	各適量
ゆでたまご...	2個



レシピ提供者から...

ひとつ

アスパラガスの歯ごたえがよさを生かし、長いもを肉風にしてみました。

長いもスライスが残ったら、塩コショウをふって素揚げにしてチップス、つまみ、おやつに。



作り方

長いもの皮を皮むき器でむき、長さ20センチにスライス。(このときすべるので、乾いたふきんで長いもをおさえて皮むき器である程度力を入れてスライスする。)薄い酢水に約5分さらし、ザルに広げて乾いたふきんでよく酢水をふきとっておく。

フライパンに油を熱して を素揚げし、熱いうちに焼肉のたれになじませておく。15分程度。アスパラガスは根元のかたい部分を1センチ落とし、下3センチの皮を皮むき器でむき のフライパンで素揚げする。

の長いもでアスパラガスの全体に巻く。(アスパラガス1本を3等分に切り、長いもを巻いて巻き終わりをつまようじでとめてもよい。)

器にアスパラガスとゆでたまごを添える。

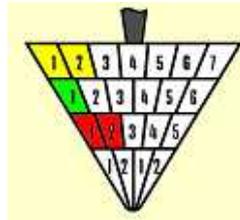
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 4 2

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 2つ
副菜 1つ
主菜 2つ



とろろ焼き

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー 560 kcal
タンパク質 20.9g
脂質 13.2g
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

小麦粉...	200g	揚げ玉...	大さじ1
卵...	1個	だし汁...	150cc
キャベツ...	1つかみ	塩...	小さじ1
ながいも...	10g	かつお節...	適量
イカ...	30g	ソース...	適量
長ねぎ...	1/2本	青のり...	適量
豚肉...	50g	マヨネーズ...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

お好み焼きに長いもを入れて、とろみをつけてみました。



作り方

小麦粉に卵・だし汁を加え、よく混ぜる。
千切りにしたキャベツ・おろしたながいも・1口サイズに切ったイカ・小口切りにした長ねぎと揚げ玉を に加え混ぜる。
豚肉を両面軽く焼いておく。
をフライパンで焼く。
ひっくり返したら を入れて、中まで火が通ったら皿にのせる。
ソースをはけで塗り、マヨネーズをかけ、かつお節と青のりをのせたら完成。

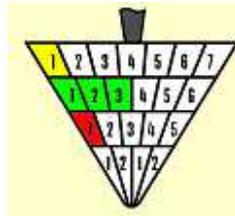
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 43

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 3つ
主菜 1つ



サラダうどん

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	310 kcal
タンパク質	13.0 g
脂質	6.3 g
塩分	5.1 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

うどん(乾麺)...	50g
梅うどん(乾麺)...	50g
レタス...	60g
トマト...	172g
大根...	160g
ハム...	4枚
しょうゆ...	大さじ1と1/2
片栗粉...	小さじ2



レシピ提供者から...

ひとつこと

私はトマトが大嫌いですが、逆に大好きな野菜とうどんを合わせることで、とても食べやすかったです。お母さんが作ってくれたパスタとは違った「和」のものが出来たと思います。
トマトの赤がとても映え、きれいに出来ました。野菜嫌いの人も食べてみてください。



作り方

うどんを少し固めに煮る。
レタスはちぎる。トマトは一口大に切る。大根、ハムは千切りにする。
レタスは皿に敷く。うどんと大根とハムを混ぜてレタスの上にのせ、その上と周りにトマトを飾る。
しょうゆと片栗粉でとろみをつけて、麺や野菜の上にかける。

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 44

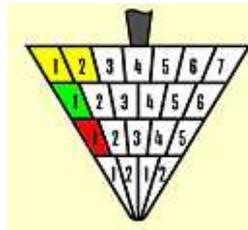
サラダそば

(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



主食 2つ
副菜 1つ
主菜 1つ



エネルギー	377kcal
タンパク質	20.1g
脂質	10.5g
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

ゆでそば(市販)...	2玉
きゅうり...	30g
水菜...	30g
ロースハム...	2枚
たまねぎ...	20g
青ねぎ...	10g
卵...	2個
サラダ油...	大さじ1
めんつゆ...	大さじ1(三倍濃縮)
ごまクリーミー...	大さじ1
焼きのり...	1枚



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・市販の茹でそばを手軽に使用して、誰でも作れる一品です。サラダ感覚で食べられます。
- ・トッピングする野菜などは何でも良いです。ゴマクリーミーのほか、味付けは好みで色々な市販のソースをお試しください。
- ・そばだけでなく、茹でうどんでも美味しくいただけます。



作り方

そばは水洗いする。
きゅうりはせん切りにする。水菜は1.5cmぐらいに切る。ロースハムはせん切りにする。
青ねぎは小口切りにする。
フライパンにサラダ油を熱し、いり卵を作る。(半熟状)
焼きのりは2cm長さのせん切りにする。
皿にそばを盛り、～を飾り盛りし、好みでごまクリーミーの合わせ調味料を上からかけて食べる。

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 45

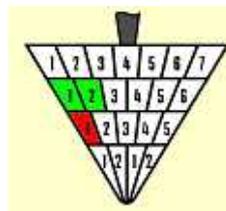
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長いものチャーハン包み

(調理時間 約30分)

レシピ提供：横浜町 在住



副菜2つ
主菜1つ



エネルギー 198kcal
タンパク質 9.4g
脂質 5.9g
塩分 0.5g

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

長いも... 180g
にんじん... 1cm(長さ)
ピーマン... 1個
ごはん... 大さじ2
とりそぼろ... 大さじ3~4
マヨネーズ... 適宜



レシピ提供者から...

ひとつこと

冷めても味は変わりません。
子供のおやつ、学生の夜食などにどうぞ！
とりそぼろ以外でも、味付け肉なら何でも
いいです。(みじん切りにする)
長いものは、斜めに切って蒸すと、時間が短縮
できます。



作り方

長いものは皮をむいて、15~20分くらい蒸す。
人参、ピーマンはみじん切りにして5秒間茹でておく。
ごはんには人参、ピーマン、とりそぼろを入れてよく混ぜ、丸める。(4個)
をつぶして、なめらかな生地を作り45gずつ4等分する。(お好みでマヨネーズを加える)
まな板の上にラップを敷いて、丸く形を整えた生地を置き、手のひらで押さえて高さ1cm弱に
する。を真ん中に置いてラップごと包む。
ラップをはずし、あらかじめ暖めておいたオーブントースターで3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 4 6

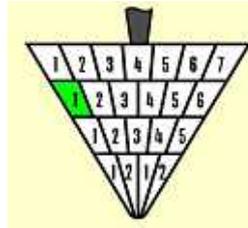
細竹の寿司

(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



エネルギー	142kcal
タンパク質	6.1g
脂質	3.5g
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

○ご飯...	60g
細竹水煮...	60g
身欠にしん...	20g
人参...	10g
みず...	40g
すし酢(市販品)	大さじ3

...



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・生姜やたかのつめなどをいれ、香りや彩りを楽しめます。
- ・ご飯が硬い時は水分で調整してください。
- ・細竹は斜め切りにすると節が硬いので、節を取って輪切りにすると軟らかく食べられます。



作り方

ご飯とすし酢をフードカッターにかける。(ご飯の粒が残る程度に)
をボールに入れ、斜め切りした細竹水煮と身欠にしん、さっと湯がいたみず、せん切りにした人参を混ぜる。
15分位したら食べられます。

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 47

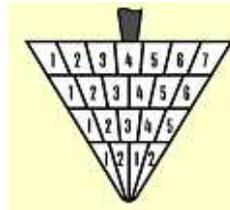
1人分の栄養価

食事バランスガイド

白玉だんごの
かぼちゃソースかけ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



おやつ



エネルギー	195 kcal
タンパク質	4.4g
脂質	1.2g
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

かぼちゃ...	50g
白玉粉...	50g
豆腐...	50g
砂糖...	小さじ2
あずき缶...	50g



レシピ提供者から...

ひとこと

「いとこ煮」をアレンジした
ヘルシーメニューです。



作り方

白玉粉を豆腐とこねてひとまとめにし、10個のだんごに丸めて茹であげる。
かぼちゃは小口切りにして砂糖を入れて煮る。人数分を取り、残りはつぶして汁を作る。
白玉、かぼちゃ、あずきを器に入れ、かぼちゃの汁を添える。

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 48

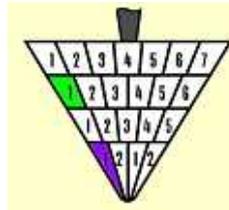
1人分の栄養価

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 49

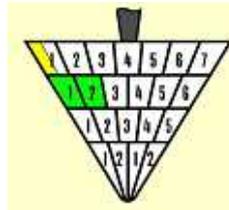
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ベジタブルみるく粥

(調理時間 約45分)

レシピ提供：八戸市 在住



主食 0.5 つ
副菜 2 つ

エネルギー 173 kcal
タンパク質 3.7g
脂質 1.3g
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

ごはん... 100g
水... 500cc
ブイヨン... 1個
にんじん... 1/2個
たまねぎ... 1/2個
じゃがいも... 1個
牛乳... 50cc
塩... 少々
こしょう... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

野菜がたっぷり入った、子どもも
楽しく食べられるミルク粥です。



作り方

ごはんを水につけておく。
その間に、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを、5mm角に切って煮る。ブイヨンを入れる。
ごはんの水を軽く切り、 に入れる。
牛乳を に入れ、塩・こしょうで味を調える。

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 50

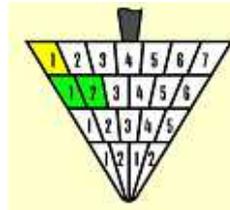
1人分の栄養価

食事バランスガイド

きのこの焼きうどん

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食1つ
副菜2つ



エネルギー	298 kcal
タンパク質	9.6 g
脂質	13.3 g
塩分	5.2 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

ゆでうどん...	260g
ぶなしめじ...	100g
エリンギ...	120g
バター...	30g
にんにく...	4g
しょうゆ...	大さじ3と1/2
黒こしょう...	少々
パセリ...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

にんにくの味が効いてとてもいい香りがします。簡単に作れるので時間がないときによく作ります。



作り方

しめじ、エリンギを食べやすい大きさに手で裂く。にんにくは細かく刻む。
フライパンを熱しバターを溶かし、にんにくを入れ炒める。
しめじ、エリンギを入れ、しんなりするまで焼く。
うどんを入れ、混ぜる。しょうゆ、黒こしょうで味付けする。
器に盛り、パセリをかける。

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 5 1

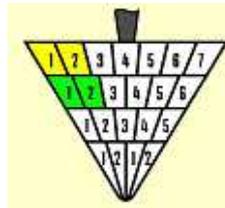
1人分の栄養価

食事バランスガイド

キノコ丼

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 2つ
副菜 2つ

エネルギー	397kcal
タンパク質	10.2g
脂質	1.2g
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

キノコ
(2種類以上)... 200g
アラメ昆布... 大さじ1
ねぎ... 1本
しょうゆ... 大さじ2
みりん... 大さじ2
水... 大さじ2
のり... 1枚
ごはん... 360g
とうがらし... お好みで



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・春や秋のキノコがたくさん出ている時期に作ります。
- ・シイタケ、舞茸、ナメコ、さも出しなど、キノコの種類が多いほど、ダシが利いておいしいです。
- ・ねぎの代わりにカイワレ大根、わけぎなどでもいいです。その場合は、キノコだけレンジにかけて火を通し、食べるときにのりと一緒にのせます。



作り方

キノコを一口大に切る。ねぎは3cmくらいに輪切りした後、縦4つに切る。(荒い白髪ねぎくらいの感じ)

レンジで使用可能な容器に、キノコ、ねぎ、アラメ昆布、しょうゆ、みりん、水を入れ、キノコとねぎに火が通るまでレンジにかける(5分ほど)

ごはんを かけ、のりをちぎってのせる。

お好みでとうがらしを振って食べる。

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 52

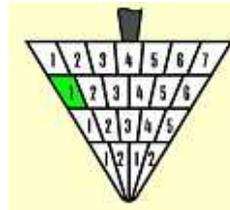
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ジャガジャガニンニン
きんぴら

(調理時間 約15分)

レシピ提供：青森市 在住



副菜1つ

エネルギー 84 kcal
タンパク質 0.9g
脂質 5.3g
塩分 0.5g

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

にんじん... 1/2本
じゃがいも... 1/2個
ごま油... 大さじ1
にんにく... 2g
カレー粉... 小さじ1
塩... 少々
こしょう... 少々
パセリ... 適宜



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・じゃがいも、人参をきんぴら風に炒め、シャキシャキとした食感が楽しめます。
- ・にんにくやカレー粉がアクセントになり、ごま油の風味が一層引き立ちます。
- ・何と言っても材料が少なく、手軽に作れるので、あと一品欲しいときにもってこいの料理です。



作り方

人参とじゃがいもは4cm丈の拍子切りにし、水にさらしておく。
油小さじ2をフライパンに入れ熱し、みじん切りのにんにくを入れ、香りが油に移ったら、じゃがいもと人参を炒める。しんなりしてきたらカレー粉を加える。
じゃがいもに火が通ったら、塩・こしょうをし、味を調える。
油小さじ1を回し入れ、香りを付けたら、パセリのみじん切りを混ぜ合わせる。
器に高く盛りつけ完成。

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

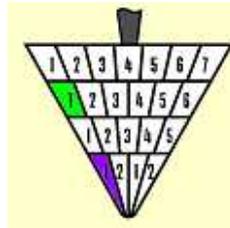
file 53

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。

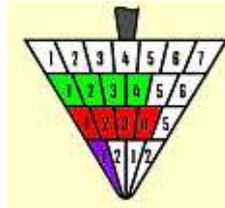
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 54

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...

ひとこと

- ・ロール状にしているので、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。

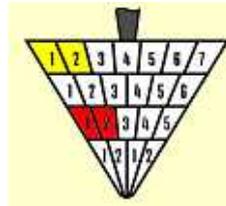
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 55

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんご豚のサンド



主食 2つ

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 533 kcal
タンパク質 23.4g
脂質 4.4g
塩分 4.2g

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

りんご... 1個
豚もも肉... 200g
フランスパン... 8切れ
レタス... 4枚

濃口醤油... 50cc
梅酒... 100cc
砂糖... 50g



レシピ提供者から...

ひとつこと

りんごの甘さと梅酒の酸味で豚肉がさらに美味しくなります。



作り方

角切りのりんご半分・醤油・梅酒・砂糖を入れ、豚もも肉を1時間程煮る。
豚肉を薄めのスライスにする。
フランスパンを3分の厚さにスライスし、半分に開く。
残り1/2のりんごを5mm程のスライスにして、塩水につけておく。
レタスをちぎる。
フランスパンに、レタス、りんご、豚肉の順にはさんで、豚の煮汁を薄く塗り完成です。

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。

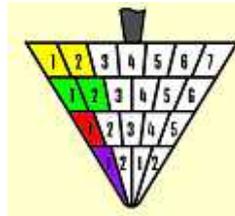
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

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度のオーブンで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。

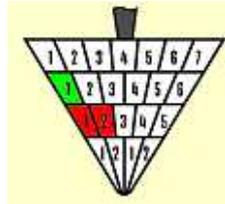
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 57

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ポテハム巻き
アップルソースがけ



副菜1つ
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 284kcal
タンパク質 12.2g
脂質 11.7g
塩分 1.8g

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... 1個	塩... 適量
ブロッコリー... 1/2株	白胡椒... 適量
人参... 1/2個	小麦粉... 適量
じゃがいも... 2個	
ハム... 12枚	バター... 15g
	白ワイン... 160cc
	レモン汁... 適量
	砂糖... 大さじ1と1/2



レシピ提供者から...

ひとつこと

ハムとアップルソースが合います。



作り方

じゃがいもを蒸し、蒸し上がったら皮をむき、つぶす。リンゴ1/3個・ブロッコリー・人参はみじん切りにする。

ブロッコリー・人参を茹でたら、みじん切りにしたリンゴ、つぶしたじゃがいもと混ぜ合わせ、塩・胡椒で薄く味をつけたら、ハムで巻いて小麦粉を付けて揚げる。

残りのリンゴの皮をむき、スライスする。バターでソテーして柔らかくなったら、白ワインを入れて煮詰める。レモン汁・砂糖を入れてアップルソースが出来る。

アップルソースを揚げたハム巻きにかければ出来上がり。

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。

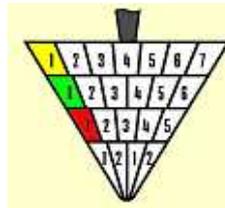
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 58

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 1つ



林檎ソースの 豚バラサンドパン

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

エネルギー 339kcal
タンパク質 7.0g
脂質 8.2g
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

林檎(ジヨゴ-ルト) ... 200g
豚バラ肉... 80g
じゃがいも... 100g
人参... 40g
きゅうり... 40g
玉葱... 40g

薄力粉... 150g
ベーキングパウダー... 3g
砂糖... 30g
ドライイースト... 2g
牛乳... 60cc

白ワイン... 30cc
砂糖... 30g
塩・こしょう... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

豚バラ肉の脂っさを林檎がさっぱりとさせています。また、蒸しパンの生地もふわっとりんごの香りがして甘さのあるパンになっています。



作り方

ドライイーストに砂糖30gと水を少し加え、クリーム状に練る。粉類を全部振るって、牛乳とすりおろした林檎100gを加えてこねる。

練ったドライイーストも加えてこねて、ひとまとまりになったら一次発酵(40分)させる。

4等分してベンチタイム(生地を休める)10分。形を細長くして二次発酵(20分)する。

豚バラ肉を5mmくらいにスライスし、塩・こしょうをして焼く。

残りの林檎100gと皮を細かくきざみ、軽く炒めた後、ワインと砂糖30gを入れて、形がなくなるまで煮る。

の林檎ソースの中に豚バラ肉を入れて軽く煮込む。豚バラ肉を取り出す。

じゃがいもを蒸す。人参をいちょう切り、きゅうりを半月切り、玉葱をスライスする。

玉葱ときゅうりは塩もみして流水でさらし、人参は茹でる。

蒸したじゃがいもを潰してその他の野菜と混ぜ、林檎ソースを加え、塩・胡椒で味を調える。

生地を強火で10分蒸し、豚バラ肉と野菜を挟み、器に盛れば完成。

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 59

1人分の栄養価

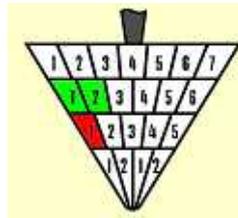
食事バランスガイド

ケチャップしょうゆ風味の
肉じゃが

(調理時間 約25分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会



副菜2つ
主菜1つ

エネルギー 295 kcal
タンパク質 11.2g
脂質 9.7g
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

じゃがいも... 皮をむいて300g
牛肉切り落とし... 80g
玉ねぎ... 100グラム
さやいんげん... 少々(彩り)
(又はグリーンピース)
サラダ油... 大さじ1/2
酒... 大さじ2
水... 1/2カップ
しょうゆ... 小さじ2
トマトケチャップ... 大さじ2



作り方

じゃがいもは一口大の乱切りにし、水に放した後、水気をとる。牛肉は一口大に切り分ける。玉ねぎは1cm幅のくし形に切り分ける。さやいんげんはさっと塩ゆでする。鍋に油を入れ玉ねぎを炒め、牛肉とじゃがいもを加えてさらに炒める。油がなじんだら酒を加えてひと煮立ちさせ、水を加え、アクをとる。しょうゆとケチャップで調味して、落し蓋をして約20分弱火でコトコト煮込み、最後にゆでたさやいんげんをあしらって、できあがり。



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・トマトケチャップが好きですので、肉じゃがに取り入れてみました。
- ・牛肉からアクが出ますので、しっかり取り除きます。

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 60

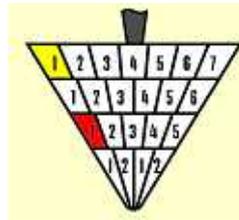
1人分の栄養価

食事バランスガイド

甘辛にんにく味噌おにぎり

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食1つ

主菜1つ

エネルギー	182kcal
タンパク質	8.1g
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

鶏ひき肉...	50g
にんにく...	1/2かけ
ごま油...	小さじ1/2
酒...	小さじ1/2
砂糖...	大さじ1
みそ(津軽みそ)...	大さじ1
黒ごま...	1g
精白米...	53g
塩...	少量



レシピ提供者から...

ひとこと

青森の家庭でよく作られるにんにく味噌に、ひき肉などを加えることによって、大人から子どもまで食べられるようになります。にんにく味噌を食べられない方にも、おいしさをより伝えられると思い、考案しました。



作り方

米は炊いておく。にんにくはすりおろす。
 中華なべ又はフライパンにごま油をしいて中火で熱し、ひき肉を加えて炒める。
 ひき肉に火が通ってきたら、酒と砂糖を入れて中火で炒める。
 にんにくのすりおろしとみそを加えて、弱火で練るように混ぜる。
 バットに入れて等分割し、冷ます。
 炊き上がったご飯の中に、 で出来た甘辛にんにく味噌を入れて、おにぎりを作る。
 この時に手に塩を適量つけてにぎり、最後に黒ごまをまぶして完成。

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。