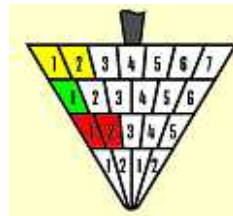


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1

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



そばろにほうれん井

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー 511 kcal
タンパク質 20.0g
脂質 11.8g
塩分 1.7g

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

ごはん... 360g (大きめ茶碗に軽く2杯分)
卵... 2個
たまねぎ... 1/2個
鶏肉... 2切れ
しょうゆ... 適量
砂糖... 適量
水... 適量
ほうれん草... 120g
だし汁... 適量
塩... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

手軽に出来ます。
栄養的にもバッチリ!



作り方

ほうれん草は塩ゆでし、だし汁としょうゆ少々で煮詰めて冷やしたものとからめてしぼっておく。
たまねぎを切り、水で煮る。

煮えてきたら、しょうゆ、砂糖で味をつけ、切った鶏肉を加えて煮る。

で出来たものに、溶いた卵を加えて火にかけ、固まったらごはんの上に盛り、の塩ゆでしたほうれん草をのせて出来上がり。

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。

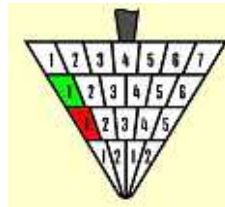
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 2

1人分の栄養価

食事バランスガイド

肉巻き林檎の照り焼き



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 419kcal
タンパク質 9.5g
脂質 31.4g
塩分 3.2g

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

林檎(サンふじ)...	30g	}	濃口醤油...	80cc
牛肉...	200g		味醂...	80cc
しめじ...	30g		砂糖...	大さじ1
えのき茸...	30g		すりりんご...	30g
アスパラガス...	20g		塩・胡椒...	少々
じゃが芋...	60g		マヨネーズ...	大さじ3
人参...	50g		バター...	10g
玉葱...	30g		サラダ油...	大さじ1
			砂糖水...	10cc
			ベビーリーフ...	飾り
		プチトマト...	飾り	



レシピ提供者から...

ひとこと

林檎の甘さが、肉の臭みを消し、優しい味わいに仕上げました。野菜をたっぷり使っているので、栄養満点メニューです。



作り方

じゃが芋を蒸し、皮を剥く。人参は銀杏切りにし、湯がく。玉葱はスライスし、塩揉みして水にさらす。具材とマヨネーズを和えて、塩・胡椒をし、ポテトサラダを作る。

アスパラガスを湯がく。しめじ・えのき茸・アスパラガスをバターソテーし、塩・胡椒で味付けする。林檎を千切りにする。(飾り用に少し残し、スライスする)

牛肉にポテトサラダをしき、を巻く。

(調味料を合わせる。)濃口醤油・味醂・砂糖・すりりんごを合わせる。

フライパンに油をしき、肉巻きを焼く。

合わせた調味料 を入れ、照りが出るまで煮詰める。

砂糖水を煮詰め、水分がなくなってきたら、飾り用林檎をからめる。

ガスバーナーで表面に焦げ目を付け、飾りを作る。

器にソース・肉巻きを盛り、ベビーリーフ・プチトマト・林檎を飾り付け、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 3

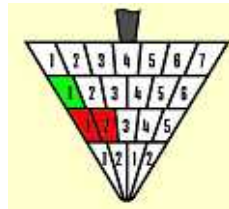
1人分の栄養価

食事バランスガイド

シャキシャキもちもち
ミンチコロッケ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：五戸町 在住



副菜1つ
主菜2つ



エネルギー	405 kcal
タンパク質	17.4g
脂質	15.6g
塩分	3.0g

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

〔具用〕	油...	適宜
合挽肉... 100g	卵...	1/2コ
長いも... 50g	パン粉...	30g
りんご... 1/4個	〔衣用〕	
玉葱... 1/4個	小麦粉...	適宜
人参... 20g	卵...	1/2コ
ピーマン... 1/2個	パン粉...	50g
塩・胡椒... 少々	〔ソース〕	
砂糖... 少々	りんご...	1/4個
酒・醤油... 各大さじ1	中濃ソース、白ワイン、	
化学調味料... 少々	ケチャップ、中濃ソース、	
	マヨネーズ、	
	... 各大さじ1	



作り方

りんご(1/2個)は7ミリの角切りにする。長いもはすりおろしておく。

玉葱、人参、ピーマンはみじん切りにする。

挽肉は、塩、胡椒、醤油、砂糖、酒、化学調味料で下味をつけておく。

の材料を油で炒め、水分がある程度なくなったら の挽肉を入れ、更に炒める。肉に火が通ったら火を止める。

に (りんごは半量)と卵1/2個、パン粉30gを加え、よく混ぜ合わせる。

を適当な大きさに丸め、小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。

ソースに使うりんごを火にかけ、少量のワインで煮る。ケチャップ、中濃ソースを入れ、さらに煮詰める。

にマヨネーズを混ぜ、ソースの出来上がり。



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・ミンチコロッケのもちもちした食感と、りんごのシャキッとした食感が新しいと思います。
- ・りんごは“紅玉”を見つけられなかったなので、“ふじ”を使いました。

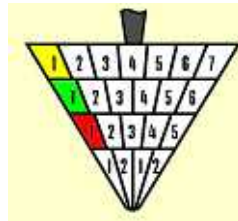
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 4

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



意外と合う
そぼろスパイシーバーガー

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 379kcal
タンパク質 17.7g
脂質 12.9g
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

鶏ひき肉... 80g
たまねぎ... 1/4個
にんにく... 1かけら
トマト... 1/2個(小さめ)
レタス... 1枚
油... 小さじ1
カレー粉... 適量
ロールパン... 4個(パンはお好みで)

砂糖... 小さじ1
しょうゆ... 小さじ1
酒... 小さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

冷めてもおいしい一品。
そぼろはご飯にかけても
おいしいですよ!!



作り方

鶏ひき肉に砂糖、しょうゆ、酒を混ぜる。
玉ねぎはみじん切り。
にんにくはみじん切り。
トマトは輪切りに。(厚さは薄目に)
レタスはパンにはさめるくらいにちぎる。
油をしいて鶏ひき肉、玉ねぎ、にんにくを炒める。
炒めたらカレー粉をまぶし、汁気がなくなるまでさらに炒める。
具がはさめるようロールパンを切る。
レタス、トマト、そぼろをパンにはさめば完成!

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 5

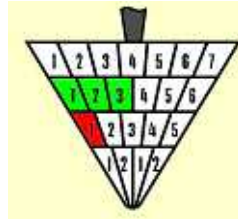
長いもミニコロッケ
三色味揚げ

(調理時間 約25分)

レシピ提供：横浜町 在住

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	341kcal
タンパク質	10.1g
脂質	17.3g
塩分	2.5g

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
 玉ねぎ... 1/2個
 サラダ油(なたね油)... カップ2と大さじ1弱
 衣 { 小麦粉... 適量
 マヨネーズ... 適量
 パン粉(衣)... 適量
 塩、コショウ... 各適量
 アスパラガス... 4本
 はつか大根(赤) 2個(一夜漬け)

〔三色味調味料〕

A { カレー粉... 小さじ1
 ローゼン... 40g(みじん切り)
 B { 鶏そぼろ... 大さじ2
 片栗粉... 大さじ1弱
 C 紫芋の粉... 小さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・冷蔵庫に残っている材料でコロッケができます。
- ・衣で溶き卵のかわりにマヨネーズをつけるとパン粉がしっかりとつき、コクがでます。



作り方

長いもは皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、かぶるぐらいの水で竹串が通るまでやわらかくゆでる。水気をしっかりきって熱いうちにつぶす。

フライパンに油(大さじ1弱)を熱して、玉ねぎのみじん切りを炒める。

アスパラガスは根元のかたいところを切り落として、塩少々を加えた熱湯で色よくゆでたら、氷水に入れ、ざるに広げておく。

ボウルに を混ぜ、塩・コショウして、3等分に分けて三色味を混ぜ、俵型に各2個つくる。

に衣をしっかりとつけて、フライパンに油を熱し、カラッと揚げる。

器に を盛り、アスパラガスとはつか大根を添える。

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 6

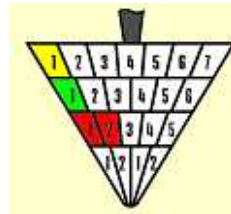
1人分の栄養価

食事バランスガイド

二色だまこ汁

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 2つ

エネルギー 450 kcal
タンパク質 16.7g
脂質 10.9g
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

ごはん...	280g	きのこ...	50g
にんじん...	30g	鶏肉...	100g
菊の花...	10g	油揚げ...	2枚
片栗粉...	大さじ2	つゆ...	大さじ2
お湯...	1ℓ	セリ...	30g
酒...	大さじ1	ねぎ...	30g
水...	600cc		
ごぼう...	30g		



レシピ提供者から...

ひとつこと

だまこを二色にして楽しんでみました。
また、だまこを作るとき、手に水をつけると丸めやすいです。



作り方

ごはんを半つぶしにし、半分に分ける。

半分のごはんは、すりおろした人参と片栗粉を加えてこねて8個のだまこを作る。

残り半分のごはんは、細かく刻んだ菊の花と、片栗粉を混ぜ、同じように8個のだまこにする。

だまこはお湯で茹であげておく。

水にささがきゴボウを入れ火にかける。鶏肉は一口大に切り、きのこ、油あげは細かく切り、煮込む。

二色のだまこ、つゆ、酒を入れセリは3cmほどに切り、根も入れる。

長ネギをななめ薄切りに入れて、一煮立ちしたら出来上がり。

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 7

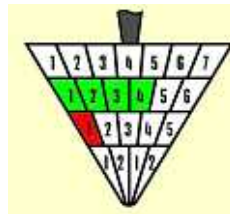
1人分の栄養価

食事バランスガイド

焼きコロッケ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜4つ
主菜1つ

エネルギー	352kcal
タンパク質	11.7g
脂質	10.8g
塩分	1.7g

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

じゃがいも...	中3個
たまねぎ...	1/2個
豚挽き肉...	50g
牛乳...	100cc
パン粉...	大さじ5
バター...	大さじ1/2
コンソメ...	小さじ1
こしょう...	お好み
ソース...	お好み



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・揚げないのでカロリーが低く、コロッケ形に成型しないので、時間がかからないです。
- ・クリームコロッケが好きな場合は、じゃがいもをつぶすときにバターを入れ、牛乳の量を増やすとクリーム状になっておいしいです。(成型しないので、どんなに柔らかくても大丈夫です。)
- ・ゆでたトウモロコシや枝豆、かぼちゃ、ベーコン、ウズラの卵などを入れてもおいしいです。
- ・パン粉を散らすとき、粉チーズや乾燥パセリ、カレー粉などを一緒に散らすと、風味が変わっておいしいです。



作り方

じゃがいもは1cm幅の輪切りにし、電子レンジに5分かける。

玉ねぎを荒いみじん切りにし、の容器に、挽き肉、コンソメと入れ、じゃがいもに火が通るまで加熱。(5分ほど)

じゃがいもが冷めないうちにフォークでつぶし、牛乳、こしょうを入れて全体を混ぜる。

パン粉をバターできつね色になるまで炒める。

をグラタン皿に敷き、全体にのパン粉を振りかけて250度のオーブンで全体がきつね色になるまで15分ほど焼く。

皿に取り分けてソースをかけて食べる。

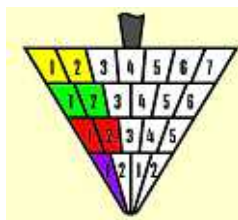
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 8

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 2つ
副菜 2つ
主菜 2つ
牛乳 1つ



とろ～りカルボナーラ

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	988kcal
タンパク質	33.2g
脂質	53.2g
塩分	4.4g

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

スパゲッティ(1.6ミリ)...200g	}	生クリーム...200ml
玉ねぎ... 1個(245g)		牛乳...200ml
ベーコン... 2と1/2枚(40g)		卵黄...2個
ほたて(ボイル)...28.5g		塩... 小さじ1~2
えび... 62g		黒こしょう...小さじ1~2
塩... 大さじ1		油... 大さじ2
粉チーズ... 適量		



レシピ提供者から...

ひとつこと

普通のカルボナーラとは一味違うのが特徴です。ほたてを細かく裂いて入れているので、青森県らしいパスタです。
とろ～りとしたクリームで召し上がってほしいので食べる直前に作ります。



作り方

玉ねぎを薄くスライスし、ベーコンは1センチ角に切る。

フライパンに油(大さじ1)をしき、ベーコンをカリカリになるまで焼いたら、玉ねぎをしんなりするまで炒める。

に細かく裂いたほたたと、塩茹でしたえびを入れたら火を止める。

鍋に水2リットルを入れ、沸騰したら塩を加えてスパゲッティを入れ、時々かき混ぜながら、7分茹でる。(茹で時間は、袋の表示に順ってください)

スパゲッティがゆで上がったらザルで水切りをする。

ボウルに生クリーム、牛乳、卵黄、塩を入れてよく混ぜ合わせる。

のフライパンに、残りの油(大さじ1)とスパゲッティを加えて炒め、の液を半分入れる。

30秒~1分くらい炒めたら粉チーズを適量入れて、残りのの液を入れたら火を止める。

器に盛りつけて、お好みで粉チーズ、黒コショウ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 9

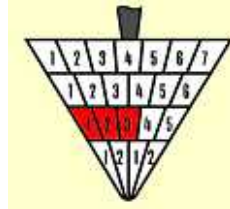
1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎の白味噌巻き

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3つ



エネルギー	268kcal
タンパク質	21.7g
脂質	2.3g
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... 50g (さいの目切り)
100g (スライス)

しめじ... 80g

白葱... 40g

海老... 8匹

ホタテ... 8匹

春巻きの皮... 8枚

サラダ油... 適量

白味噌... 大さじ1~2

<アップルソース>

林檎... 150g

白ワイン... 50cc

砂糖... 大さじ3



レシピ提供者から...

ひとつこと

一口食べた時の林檎の食感と、後からくるアップルソースの甘味と酸味がとても美味しいです。

また白味噌とも合うので、普段では経験しない味も楽しめます。



作り方

林檎50gはさいの目切り、しめじは3等程度に切り、白葱は斜切りにする。海老は一匹を三等分に切り、ホタテは4等分に切る。

切った食材をフライパンで火が通るまで炒めたら、白味噌を混ぜ合わせる。

鍋にアップルソース用の林檎をスライスしたものと、白ワインをひたひたまで注ぎ、煮潰す。(これを2, 3回繰り返す)ある程度潰したところで砂糖を加え、白ワインがなくなるまで煮つめる。(アップルソース完成)

春巻きの皮の上に、の具材、薄くスライスした林檎100g、のアップルソースをサンドさせる。

巻いた春巻きを170程度の油できつね色になるまで揚げる。

揚げた春巻きを器に盛り、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

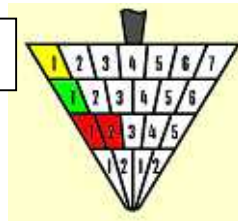
file 10

1人分の栄養価

食事バランスガイド

いかとキャベツのスパゲッティ

(調理時間 約25分)



主食1つ
副菜1つ
主菜2つ



レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー 544 kcal
タンパク質 23.7g
脂質 19.5g
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

スパゲッティ(乾)... 160g
いか... 1ぱい
キャベツ... 5~6枚
にんにく... 1片
オリーブオイル... 大さじ2
たかの爪... 1本
水... 1/4カップ
醤油... 大さじ2
酢... 大さじ1
バター... 大さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・バター醤油がベースのパスタですが、プラスたかの爪の辛さ、その辛さを酢が緩和させています。
- ・濃厚な味に見えて、さっぱりとした口当たりなので、フォークが進みます。



作り方

パスタのお湯を沸かす(約2リットル)

イカは1口大に切り、キャベツは芯を除いて1口大に手でちぎり、にんにくはみじん切り、たかの爪は適当にカットする。

パスタをお湯に入れ、アルデンテにゆでる。

フライパンにオリーブオイルとにんにく、たかの爪を入れ、弱火で炒め香りが立ったら、イカ、キャベツを中火で炒める。

ある程度火が通ったら水1/4カップ入れる。

スパゲッティがゆで上がったならフライパンへ入れ、醤油、酢、バターを加え強火でさっと混ぜる。

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 1

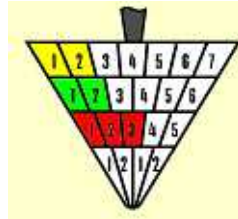
あんかけ丼

(調理時間 約70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 2つ
副菜 2つ
主菜 3つ

エネルギー 433kcal
タンパク質 25.3g
脂質 1.9g
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

{ 精白米... 1カップ(160g)
水... 1カップ(200ml)
いか... 1パイ
ほたて... 5個
えび... 300g
たけのこ... 1/4個
しいたけ... 3個
にんじん... 1/2個
たまねぎ... 2個

もやし... 100g
にんにく... 1片
油... 適量

{ 固形スープの素... 1個
水... 1カップ(200ml)
{ 片栗粉... 9g
水... 大さじ2(30ml)

塩...お好みで



レシピ提供者から...

ひとつこと

ご飯を炊くところから始めるとそれなりに時間がかかりますが、おいしく出来上がります。残りご飯を使うと、もっと手軽に作れます。



作り方

米は洗って定量の水にしばらくつけておき、普通のご飯の要領で炊き上げる。

固形スープの素と水を小鍋であたため、スープをつくる。

中華鍋でにんにくを弱火で炒めて、全ての野菜を入れて中火でやわらかくなるまで炒める。

に のスープを入れ、魚介類を合わせる。水溶き片栗粉を入れて、とろみがでたら火を止める。

最後にご飯にあんかけをかければ、あんかけ丼のできあがり。

お好みにより、塩をかけてください。

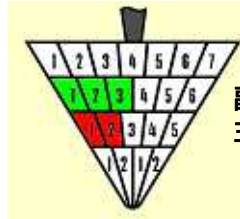
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 14

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜3つ
主菜2つ



我が家のひみつひつつみ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	244kcal
タンパク質	14.7g
脂質	6.1g
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

	小麦粉...	大さじ5
	片栗粉...	大さじ1
	冷凍トマト...	30gくらい
	水...	600cc
A	サバ缶...	1缶
	きのこ...	100g
	人参...	1個
	玉ねぎ...	1個
	チンゲン菜...	2~3束
	つゆ...	大さじ2
	酒...	大さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・小麦粉に片栗粉を入れることで、のびがよく、まとまりもよくなります。
- ・春先の具にみず、うるいなどの山菜を使うと、ねばりがあるのでのどごしがよくなります。
- ・冷凍トマトのかわりに、長いも、じゃがいもなどをすりおろしてもおもしろいと思います。



作り方

小麦粉、片栗粉に冷凍したトマトをすって入れ、少々かためにまとめる。
水が沸騰してきたら、Aの具を入れ、煮る。
具が煮えてきたら を一口大にのばしながら、鍋に入れていく。
が浮いてきたら、つゆ、酒を入れ、ひと煮立してきたらできあがり。

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 15

1人分の栄養価

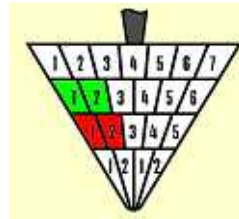
食事バランスガイド

じゃ真いか団子菊飾り

(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



副菜2つ
主菜2つ



エネルギー 181kcal
タンパク質 20.3g
脂質 1.1g
塩分 3.9g

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

じゃがいも... 2コ
真いか... 皮をむいた身1枚
食用菊... 50g
菊の葉... 8枚

A

玉子白身... 1コ
スキムミルク... 小さじ1
酒... 小さじ1/2
しょうが汁... 小さじ1/3
塩... 2g
片栗... 小さじ1

B

水... 150cc
水溶き片栗粉... (片栗粉小さじ1を水大さじ3でとく)
中華味... 小さじ1/2
塩... 小さじ1/2
砂糖... 小さじ1



レシピ提供者から...

ひとつ

- ・食用菊は干したもので、冷凍して置いたものでも使えます。
- ・いかは八戸産です。これも生でも冷凍でもよいです。
- ・葉は5月頃から秋まで使えます。
- ・鍋は1個で終わらせることができます。



作り方

皮をむいたじゃがいもを4つに切り、蒸す。その間にイカの皮をむいて、荒みじん切りにして、包丁でたたいておく。

いもが蒸しあがったらつぶし、冷めたらAを入れて、軽く混ぜ、団子にする。(団子は強く力を入れないように注意。)

じゃがいもを蒸したなべで、団子を2分間蒸して、火を止める直前に菊をのせてそのまま1分置く。

Bであんを作る。

菊の葉の裏にだけ衣をつけて、少々の油で揚げて、団子の下に敷く。団子を盛り付けて、あんをかけて出来上がり。葉も一緒に食べて美味しいです。

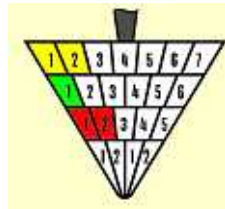
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 16

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



ホタテとイカの
にんにくピラ風味

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 575 kcal
タンパク質 21.5g
脂質 14.9g
塩分 4.5g

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

ホタテ(稚貝)...	80g	油...	大さじ1	
イカ...	1/2杯	バター...	20g	
パプリカ(赤)...	40g	}	塩...	小さじ1
パプリカ(黄)...	40g		こしょう...	少々
玉ねぎ...	100g		醤油...	大さじ1
にんにく...	1/2片			
ごはん...	400g			
グリーンピース...	10g			



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・チャーハンなのですが、ピラフ風味になっています。
- ・それにパプリカの赤と黄が加わることで色鮮やかになりました。
- ・炊きたてのごはんでなくても冷ごはんのできるので、一人暮らしでも簡単にできるレシピです。



作り方

イカ、パプリカ(赤・黄)、玉ねぎはさいの目切りにし、ホタテを入れて炒めておく。
フライパンにバターを入れ、にんにくのみじん切りにしたものをいれ、香りを出す。
香りが出たらごはんを加えて炒め、塩、こしょう、醤油で味をつけてを加え、さらに炒める。
最後にグリーンピースを加え、軽く炒めれば完成。

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 17

1人分の栄養価

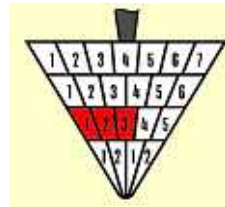
食事バランスガイド

焼鯖の生春巻

(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3つ



エネルギー	320 kcal
タンパク質	23.9g
脂質	17.6g
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

焼鯖...	半身
ライスペーパー...	4枚
レタス...	4枚
大葉...	4枚
生姜...	1片
山吹みそ	
A { みそ...	30g
砂糖...	大さじ1
酢...	大さじ1
卵黄...	1/2個分
からし...	小さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

焼魚に飽きた時に、洋風感覚で食べて下さい。大葉と生姜の味がきいてさっぱりします。



作り方

焼鯖は骨をとって大きめに割る。
レタスはライスペーパーの大きさにする。
生姜は千切り。
Aの調味料(みそ、砂糖、酢、卵黄、からし)を混ぜて、山吹みそを作る。
ライスペーパーは霧吹きでぬらす。
その上にレタス、大葉、鯖、生姜の千切りをのせて巻く。
山吹みそで食べる。

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

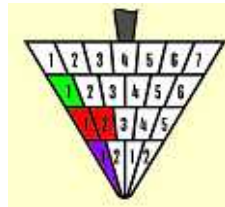
file 18

ながいもの
カリカリ油あげピザ
(調理時間 約15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1つ
主菜2つ
牛乳1つ

エネルギー 396kcal
タンパク質 17.2g
脂質 29.5g
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

長いも... 100g
ベーコン... 35g
油あげ... 3枚
ケチャップ... 大さじ3
とけるスライスチーズ... 2枚
パセリ... 少量



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・長いもの甘さと、ケチャップの酸味がよく合います。
- ・油あげを焼くとサクサクした食感になります。



作り方

長いもは皮をむき、長さ2㍍、幅1㍍ほどの拍子切りにする。

ベーコンは2㍍ほどに切る。

油あげにケチャップをぬる。(油あげ1枚あたり大さじ1ほど。)

の上に、長いも、ベーコンをのせる。チーズは小さくさいてから、全体にのせる。最後にパセリをちらす。

オーブントースターで5分焼く。

皿に盛り、1枚を4等分に切り分け完成。

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 20

1人分の栄養価

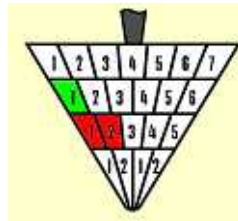
豆腐おやき

(調理時間 約30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



副菜1つ
主菜2つ

エネルギー	488kcal
タンパク質	15.6g
脂質	22.5g
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

豆腐...	1/2丁(200g)
玉ねぎ...	100g
スライスハム...	30g
焼麩(板麩以外)...	6ヶ(1ヶ程度)
長いも...	100g
小麦粉...	100g
味塩コショウ(市販品)...	小さじ1/2
油...	30g
絹さや...	} お好みで
人参...	



レシピ提供者から...

ひとつこと

おかずとしてもおやつとしても
おいしいです。



作り方

豆腐は電子レンジで3分水切りした後、手をつぶす。玉ねぎ・ハムはみじん切り。
焼麩は、小さな輪切りのものをそのままつぶす(水分を吸わせるため)。長いもは皮をむき、すりおろす。

と小麦粉、味塩コショウをボウルで混ぜ合わせ、油で両面焼きます。

薄く焼き色が付いたら、蓋をして蒸し焼きする。

お好みで、仕上げに塩ゆでした絹さや、人参などを飾る。

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

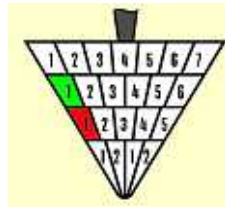
file 21

1人分の栄養価

食事バランスガイド

グリーングリーン

(調理時間 約10分)



副菜1つ
主菜1つ



レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー	106kcal
タンパク質	7.1g
脂質	3.3g
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

水...	200cc
めんつゆ...	20cc
絹ごし豆腐...	1/2丁(200g)
長芋...	100g
ワケギ...	4本
アスパラ...	2本
七味...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

・水とめんつゆの割合は、
すまし汁くらいです。



作り方

鍋に、水、めんつゆ、とうふ(4つ切り)を入れ、ごく弱火で煮る。
煮ている間に、長いもの皮をむき、スライサーで細切りする。
ワケギは洗って4~5本の長さに切る。
アスパラはピーラーで根元の固い皮をとりのぞき、そのままピーラーでささがきにする。
の鍋の火を中火にし、長芋、ワケギ、アスパラを入れ、沸騰したらすぐ火を止める。
七味をふって、盛り付ける。

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。

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

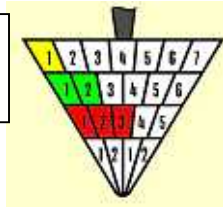
file 27

1人分の栄養価

食事バランスガイド

和風きのこパスタ
～海と山のコラボレーション～

(調理時間 約20分)



主食 1つ
副菜 2つ
主菜 3つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 488kcal
タンパク質 30.9g
脂質 9.6g
塩分 4.6g

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

<ul style="list-style-type: none"> まいたけ... 40g しめじ... 60g しいたけ... 20g にんにく... 1片 パプリカ(赤・黄)... 各25g まぐろ... 70g ほたて... 4枚 パスタ... 150g 水... 1500ml 塩... 8g 	<ul style="list-style-type: none"> のり(細切り)... 5g 大根... 50g 戻し汁... 80ml しょうゆ... 大さじ1と1/2 塩... 小さじ1 酒... 大さじ1 油... 大さじ1 大葉... 4枚 長いも... 30g
---	--



レシピ提供者から...

ひとこと

海の食材と山の食材を使った
ちょっとお得な料理です!!
長いものシャキシャキ感と
大葉のさっぱりとした味をお
楽しみくださいーい



作り方

お湯に塩を入れてパスタをゆでる。(袋の表示に順ってゆでてください)

最初にフライパンで刻んだにんにくを油と炒める。

次にまいたけ、しめじ、しいたけを炒める。

まぐろとほたてはまわりに焼き目をつけて、きのこ類と炒める。

さっとゆでておいたパプリカをに入れて炒める。

大根をおろしにして、戻し汁、しょうゆ、塩、酒を入れる。

の具材をフライパンに入れたら のたれをかけて、パスタも入れて炒める。

皿に盛り、パスタの上に千切りにした大葉を散らし、その上に千切りにした長いも、最後にのりをのせてできあがり。

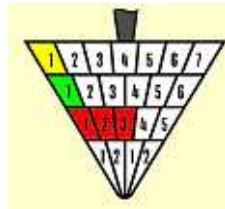
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 28

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 3つ



サラダまぜご飯

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	516 kcal
タンパク質	23.6g
脂質	22.1g
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

ご飯(冷飯)...	240g	}	水...	大さじ2
豚肉...	3枚		りんご酢...	大さじ2
長いも...	20g		スタミナ源タレ...	大さじ3
レタス...	3枚		マヨネーズ...	適量
水菜...	1株		白ごま...	適量
ミニトマト...	4コ		かつお節...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

電子釜に残ったご飯や食べ残したご飯を無駄なく食べたい。そんな悩みを解消する為のお手軽混ぜご飯。季節によって野菜を替えたり、好きな野菜に替えてもよし、ご飯を麺類に替えてもよしです。野菜がたくさん食べられます。



作り方

- 豚肉を細切りにし、沸騰したお湯でゆでる。
- レタスを千切り、水菜を1cmの長さに切り、水にさらす。長いもは角切りに切る。
- 水、りんご酢、スタミナ源タレを混ぜ合わせておく。
- ご飯(温かいご飯でも可)を器に盛る。
- ご飯の上に、水切りしたレタス、水菜をのせる。
- さらに豚肉、長いも、ミニトマトをちらしてのせる。
- マヨネーズを暮盤目状にかける。
- ごまをふりかけ、かつお節をのせる。
- 食べる直前に をまわし入れる。
- 混ぜ合わせて食べる。

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。