

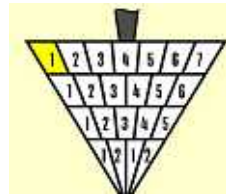
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 103

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎リゾット



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 239kcal
タンパク質 4.3g
脂質 12.1g
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

林檎(サンふじ) ... 50g	オリーブオイル... 45cc
にんにく... 1/2片	白ワイン... 50cc
マッシュルーム... 30g	スープ... 500cc
玉葱... 1/2個	塩・こしょう... 少々
洗米... 100g	バター... 20g
牛乳... 50cc	チャービル(飾り)



レシピ提供者から...
ひとつこと

林檎の甘みと米がよく合い、牛乳を入れてコクを増しました。



作り方

林檎・にんにく・玉葱をみじん切りにする。

鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で薄く色づくまで炒め、マッシュルームを加え、強火で炒めて取り出す。玉葱・洗米・林檎をいれて炒め、白ワインをふりかけてアルコール分をとばす。

に1/2量のスープを入れて、混ぜながら強火で煮て、さらに残りのスープと牛乳を加減しながら加え、水気が9分通りなくなったら、取り出してあったマッシュルームを戻す。

塩・こしょうで味をととのえ、仕上げにバターを加え、器に盛り、チャービルを飾る。

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。