

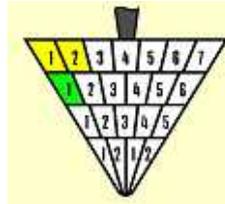
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 106

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎と里芋の炊き込みご飯



主食 2つ
副菜 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 557 kcal
タンパク質 12.1g
脂質 6.2g
塩分 2.8g

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(サンふじ) ... 1玉
里芋... 2個(中)
豚バラスライス... 40g
卵... 1個
米... 3カップ

<野菜だし>

人参... 20g
玉葱... 50g
水... 500cc

<炊き込みだし>

薄口醤油...大さじ3
味醂... 大さじ1
塩... 小さじ1/2
野菜だし...480cc (左の分量で作ったもの)
シナモン...少々



レシピ提供者から...

ひとこと

隠し味にシナモンを入れること
によって、リンゴの香りが
引き立ちます。



作り方

リンゴは8等分にして厚めに切る。里芋は皮をむき、1cm幅の銀杏切りにする。
豚バラスライスは適当な大きさに切っておく。人参と玉葱は薄く切っておく。
米は洗っておく。
水に人参と玉葱を入れて煮だし、漉す(野菜だし)。里芋は塩水で下湯がきしておく。
卵を溶き、油を引いたフライパンに薄く流し、錦糸卵を作る。
鍋にリンゴ・里芋・豚バラスライス・米を入れる。
炊き込みだしを入れて炊く。炊けたら、椀に盛り、錦糸卵を添える。

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。