

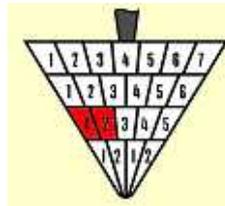
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 143

1人分の栄養価

食事バランスガイド

豚バラ肉のりんごジャム煮



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	586 kcal
タンパク質	14.3g
脂質	29.8g
塩分	4.3g

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(ジョナゴールド)...	1個
豚バラ肉(ブロック)...	320g
白葱...	50g
サラダ油...	適量

<りんごジャム>		<煮汁>	
砂糖...	150g	水...	450cc
白ワイン...	100cc	酒...	150cc
レモン汁...	大さじ2	濃口醤油...	80cc
		たまり醤油...	20cc



作り方

豚バラ肉は塊のままサラダ油をひいたフライパンで焼く。(表面に焼き目を付けるだけなので、中は生のままでよい) 焼けたら、鍋で1時間半~2時間湯がき、水にさらしておく。

林檎は8等分にし、種を取り除いて皮ごとスライスする。白葱は1cm幅の斜めにスライスする。白葱の葉の部分も千切りにしておく。

スライスした林檎と砂糖・白ワイン・レモン汁を鍋に入れて煮詰め、ジャムにする。

さらしておいた豚肉を1cm幅に切り、水と酒で炊く。柔らかくなったら作ったジャムを200g加えて煮込み、最後に濃口醤油・たまり醤油を入れて味を含ませる。

スライスした白葱と千切りにした葉の部分を同じ鍋でサッと炊いて、一緒に器に盛り完成。

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。