

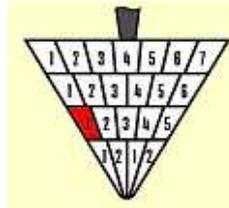
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 252

1人分の栄養価

食事バランスガイド

パリパリりんご包み



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 261kcal
タンパク質 9.2g
脂質 16.4g
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

りんご(ジョナゴールド)... 40g
豚ミンチ... 40g
春巻きの皮... 2枚
チャービル... 2g
塩・胡椒... 適量



レシピ提供者から...
ひとつこと

餃子の皮ではなく、春巻きの皮で包むことによって、パリパリの食感になりました。



作り方

りんごを皮のまますりおろす。
りんごと豚ミンチを混ぜ、塩・胡椒で味を整える。
春巻きの皮を、四角形に4等分にし、具を包む。
油で揚げ、器に盛り、チャービルを飾れば出来上がり。

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。