

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 254

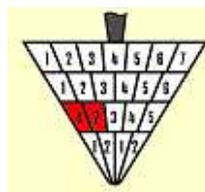
## 鶏照りngo

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

### 1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜2つ



|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 437kcal |
| タンパク質 | 15.6g   |
| 脂質    | 26.1g   |
| 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(サンふじ)... 1/2個  
鶏もも肉... 1枚  
人参... 5g

|   |              |            |
|---|--------------|------------|
| A | 濃口醤油... 80cc | 薄力粉... 適量  |
|   | 味醂... 80cc   | 揚げ油... 適量  |
|   | 砂糖... 大さじ3   | バター... 20g |



レシピ提供者から...

### ひとつこと

ほのかな林檎の甘みが美味しく、  
柔らかいのが特徴です。



### 作り方

皮をむいた林檎をすり卸し、8等分にした鶏肉を10分つけ込む。  
粉を打ち、油で揚げる。  
合わせた調味料Aをフライパンに流し込み、沸騰したら鶏肉を入れ、からめる。  
あらかじめとっておいた林檎の皮と人参を3gの千切りにする。  
をバターでしんなりするまで炒め、皿に盛った鶏肉の上に添えて出来上がり。

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。