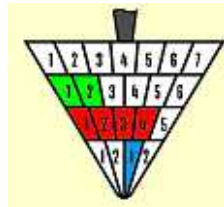


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 261

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 4つ
果物 1つ



トン
豚ちゃんもびっくり！！
マーマレードが効いた
サッパリ食欲ソースで・・・
いただきます～す！！

(調理時間 約90分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー 730 kcal
タンパク質 33.6g
脂質 42.3g
塩分 4.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

豚モモスライス... 10枚	しょうゆ... 50cc
りんご... 1個	塩... 少々
じゃがいも... 1個	黒こしょう... 少々
焼きのり... 2枚	小麦粉... 10g
しいたけ... 3個	卵... 1個
舞茸... 1/2株	パン粉... 50g
マーマレードジャム... 小さじ1	レタス... 3枚
	キャベツ... 1/8個
	バター... 30g



レシピ提供者から...

ひとつこと

揚げ物なので重くなりがちですが、ミルフィーユ状に重ねたりんごの効果でサッパリとした味に仕上がっています。ソースの、オレンジ風味のバターしょうゆはクセになる味です。



作り方

豚モモスライスを広げ、塩・こしょうをする。その上に、薄く切ったじゃがいもと、芯を取って薄く切ったりんごを並べ、焼きのりをのせる。この作業を繰り返してミルフィーユ状に重ねる。小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣付けし、180 くらいの油でじっくりカラッと揚げる。しいたけは薄切りにして、舞茸は石づきを取ってばらす。フライパンにバターを入れ をソテーし、きのこにバターの風味がついたら、しょうゆを入れ、さっと炒めてすぐ火を止める。まだ熱い にマーマレードジャムを入れ、全体に味をなじませるように少し火にかけ、からませる。仕上げに黒こしょうを適量ふり、千切りにしたキャベツ・手でちぎったレタスを、付け合わせて盛る。

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。