

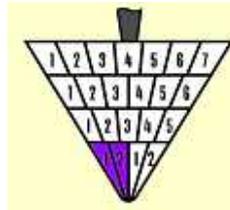
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 293

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## アップルホワイトグラタン



牛乳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 361 kcal  
タンパク質 8.3g  
脂質 22.8g  
塩分 0.74g

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... 4分の1  
チーズ... 適量  
パン粉... 適量

〔ホワイトソースの分量〕

牛乳... 120cc  
バター... 20g  
小麦粉... 20g



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎のシャキシャキ感とホワイトソースのとろとろ感の二種類の食感が味わえます。



作り方

りんごを1等角に切り、塩水に少しつける。  
バターを鍋で煮溶かし、小麦粉を入れた後、牛乳を入れ、ダマが出来ないようにかき混ぜる。  
グラタン皿に林檎、ホワイトソース、チーズの順に入れ、200度のオーブンでチーズがきつね色になるまで加熱する。  
最後に林檎の皮をみじん切りにしたものをふりかけて完成。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.