

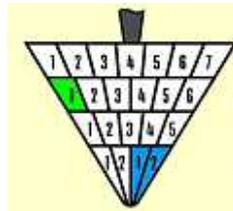
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 299

1人分の栄養価

食事バランスガイド

サクサクリンゴの  
みぞれあんかけ



副菜1つ

果物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 309kcal  
タンパク質 5.1g  
脂質 7.4g  
塩分 1.1g

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...	200g	みぞれあん
獅子唐...	50g	すりおろし林檎...
		100g
		出し汁...
		500cc
薄力粉...	20g	砂糖...
卵...	30g	30g
道明寺粉...	90g	薄口醤油...
サラダ油...	適量	20cc
		水溶性片栗粉...
		適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

サクサクした食感の林檎にあつあつのおんをかけると林檎の風味がよりいっそう口の中に広がります。



作り方

林檎の芯を取り、皮をむき5mm幅のスライスにする。

獅子唐は軸をとり、竹串で穴を開けておく。

林檎に薄力粉、卵、道明寺粉の順につけ、油で揚げる。獅子唐は素揚げする。

鍋に出し汁、砂糖、薄口醤油を入れて火にかけ、沸騰したらすりおろし林檎を入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。

器に林檎、獅子唐を盛り、あんをかける。

その他のレシピは「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.