

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 57

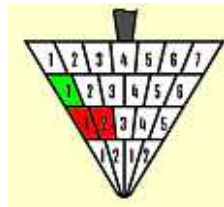
## ポテハム巻き アップルソースがけ

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



副菜1つ  
主菜2つ



エネルギー	284kcal
タンパク質	12.2g
脂質	11.7g
塩分	1.8g

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

リンゴ...	1個	塩...	適量
ブロッコリー...	1/2株	白胡椒...	適量
人参...	1/2個	小麦粉...	適量
じゃがいも...	2個	バター...	15g
ハム...	12枚	白ワイン...	160cc
		レモン汁...	適量
		砂糖...	大さじ1と1/2



### レシピ提供者から...

#### ひとつこと

ハムとアップルソースが合います。



### 作り方

じゃがいもを蒸し、蒸し上がったら皮をむき、つぶす。リンゴ1/3個・ブロッコリー・人参はみじん切りにする。

ブロッコリー・人参を茹でたら、みじん切りにしたリンゴ、つぶしたじゃがいもと混ぜ合わせ、塩・胡椒で薄く味をつけたら、ハムで巻いて小麦粉を付けて揚げる。

残りのリンゴの皮をむき、スライスする。バターでソテーして柔らかくなったら、白ワインを入れて煮詰める。レモン汁・砂糖を入れてアップルソースが出来る。

アップルソースを揚げたハム巻きにかければ出来上がり。

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。