

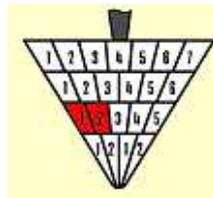
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 68

1人分の栄養価

食事バランスガイド

鰯の照り焼きロール  
～ 林檎ソースがけ～



主菜 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	456 kcal
タンパク質	18.0g
脂質	14.1g
塩分	5.6g

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

りんご...	1個	A {	味醂...	100cc
鰯...	240g		酒...	50cc
食パン(サンドイッチ用)...	4枚		濃口醤油...	80cc
レタス...	4枚		たまり醤油...	30cc
バター...	40g		砂糖...	大さじ2
砂糖...	40g			

レモン...飾り用

人参... 飾り用



レシピ提供者から...

ひとつこと

鰯の照り焼きとリンゴの甘みをうまく合わせ、食べやすくしました。



作り方

りんごの皮をむき、千切りにする。鰯の切り身を棒状に切る。

(リンゴのソースを作る。) 鍋でバターを溶かし、砂糖を入れ、りんごと絡める。

(鰯の照り焼きを作る。) 味醂と酒を煮きってから調味料Aを合わせる。

鰯を表面から弱火で焼き、表面が焼けたら裏返し、調味料を入れ絡める。

ラップを広げ、サンドイッチ用のパンにレタス・鰯の照り焼き・リンゴのソースをかけて巻く。

輪ゴムで止めて、斜めに切って、人参の千切り・レモンを添えてお皿に盛りつけて完成。

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。