

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 9

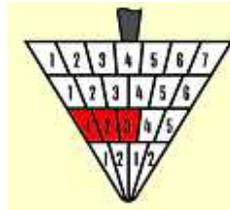
1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎の白味噌巻き

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



主菜3つ



エネルギー 268 kcal
タンパク質 21.7g
脂質 2.3g
塩分 3.7g

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... 50g (さいの目切り)
100g (スライス)

しめじ... 80g

白葱... 40g

海老... 8匹

ホタテ... 8匹

春巻きの皮... 8枚

サラダ油... 適量

白味噌... 大さじ1~2

<アップルソース>

林檎... 150g

白ワイン... 50cc

砂糖... 大さじ3



レシピ提供者から...

ひとつ

一口食べた時の林檎の食感と、後からくるアップルソースの甘味と酸味がとても美味しいです。

また白味噌とも合うので、普段では経験しない味も楽しめます。



作り方

林檎50gはさいの目切り、しめじは3等程度に切り、白葱は斜切りにする。海老は一匹を三等分に切り、ホタテは4等分に切る。

切った食材をフライパンで火が通るまで炒めたら、白味噌を混ぜ合わせる。

鍋にアップルソース用の林檎をスライスしたものと、白ワインをひたひたまで注ぎ、煮潰す。(これを2,3回繰り返す)ある程度潰したところで砂糖を加え、白ワインがなくなるまで煮つめる。(アップルソース完成)

春巻きの皮の上に、の具材、薄くスライスした林檎100g、のアップルソースをサンドさせる。

巻いた春巻きを170程度の油できつね色になるまで揚げる。

揚げた春巻きを器に盛り、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。