

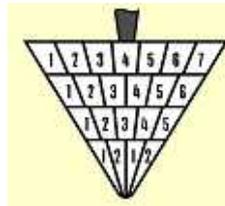
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 94

1人分の栄養価

食事バランスガイド

揚げリンゴ餃子



おやつ



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 200kcal
タンパク質 3.0g
脂質 9.7g
塩分 0.2g

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 |
| アーモンド... | 10g |
| クルミ... | 10g |
| じゃがいも... | 50g |
| 餃子の皮... | 12枚 |
| 砂糖... | 30g |
| 水... | 50cc |
| 薄力粉... | 30g |
| バター... | 30g |
| 牛乳... | 250cc |
| シナモン... | 適量 |



作り方

林檎は角切りにし、アーモンド・クルミは粗みじんにする。じゃがいもは蒸し、裏ごす。
鍋に砂糖と水を入れ、林檎・アーモンド・クルミを入れて加熱する。水気がなくなってきたら火を止める。
鍋にバターを入れ溶かし、薄力粉を入れてボソボソしてきたら牛乳を一気に加えて硬めのホワイトソースを作る。
ホワイトソースの中に林檎・アーモンド・クルミ・じゃがいも・シナモンをいれて、火にかけながら練る。
練ったホワイトソースを餃子の皮で包み、揚げ、器に盛り完成。



レシピ提供者から...

ひとつこと

揚げた餃子の皮と甘い林檎が良く合っていて、サクサクしておやつ感覚でいただけます。

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。