

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

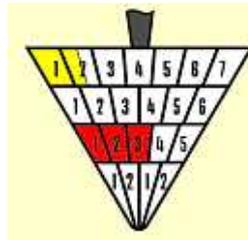
file 8 1

1人分の栄養価

鮭のちらし寿司

(調理時間 約20分)

食事バランスガイド



主食 1.5 つ

主菜 3 つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	447kcal
タンパク質	24.5g
脂質	10.5g
塩分	1.3g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

生鮭...	2切れ(120g)	}	酢...	大さじ1
塩...	1g		砂糖...	大さじ1/2
水菜...	10g		塩...	少々
いんげん...	15g		ごはん...	300g
生姜...	1かけ			
青じそ...	2枚			
卵...	2個			
焼きのり...	1枚			



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

トッピングする具を変えると彩りを楽しむことができます。
干しいたけなど甘めに煮含め、千切りにし、冷凍しておくといつでも利用できます。
また、冷やご飯でも簡単にすし飯ができます。



作り方

- 生鮭に塩をして、焼いてほぐしておく。
- 水菜は洗って1cmの長さに切る。いんげんは色よく茹でてせん切りにする。
- 生姜は針しょうがにする。青じそもせん切りにする。
- 卵は薄焼きにして、せん切りにする。
- 焼きのりは2cm長さのせん切りにする。
- 酢、砂糖、塩を混ぜ合わせて甘酢を作る。ご飯を皿に入れて、甘酢を振りかける。ラップをしてレンジで温める。
- のご飯の上に ~ とごまを彩りよく混ぜる。

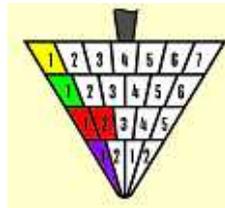
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 82

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 2つ
牛乳 1つ

エネルギー 682 kcal
タンパク質 27.3g
脂質 31.3g
塩分 1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



ほたての クリームスパゲッティ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

スパゲッティ... 160g	生クリーム... 1/2カップ
ほたて貝柱... 5個	牛乳... 1/2カップ
マッシュルーム... 1パック	バター... 大さじ1
長ねぎ... 1本	塩... 少々
	こしょう... 少々
	パセリ(みじん切り)... 1枝分



レシピ提供者から...

ひとつこと

バターで炒めたほたてと牛乳が合っています。



作り方

厚いほたては半分に切る。マッシュルームは石づきを除いて5mmの薄切りにする。ねぎは5cmの長さに切り、四つ割りにする。

スパゲッティを11分茹でる。茹でたらザルで湯を切る。

フライパンにバターを熱してほたてを入れ、塩・こしょうをふって両面を焼いて取り出す。

長ねぎ、マッシュルームをさっと炒めて生クリームを加え、煮立ったら牛乳を加える。

2/3の量になるまで煮詰め、塩・こしょうで味を調える。

にほたてを入れ、スパゲッティを加えて混ぜる。

器に盛り、パセリを散らす。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

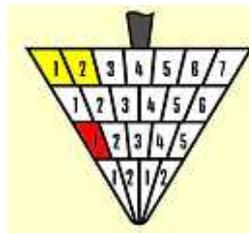
file 83

1人分の栄養価

帆立混ぜご飯

(調理時間 約25分)

食事バランスガイド



主食 2つ
主菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 423 kcal
タンパク質 15.4g
脂質 5.6g
塩分 1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ごはん... 360g
 ボイル帆立... 80g
 人参... 20g
 油揚げ... 1枚
 初雪たけ... 20g
 糸みつ葉... 5g
 { 砂糖... 小さじ1
 みりん... 小さじ1
 しょうゆ... 大さじ1
 だし昆布... 3cm



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

材料は細く切った方が、味が早くしみ込みやすいです。



作り方

人参はせん切りにする。油揚げは油抜きしてせん切りにする。ボイル帆立はサイコロに切る。初雪たけは小房に分けておく。

鍋に水(適量) 昆布、人参を入れて、沸騰したら、ボイル帆立、初雪たけ、油揚げを入れ、調味料を入れて煮含める。

ご飯に の具と刻んだみつ葉を入れ、混ぜて出来上がり。

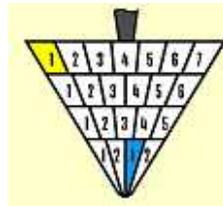
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 84

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食1つ

果物1つ



林檎と卵のサンドウィッチ

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 269kcal
タンパク質 6.5g
脂質 8.5g
塩分 0.9g

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... 2個
卵... 20g
食パン... 4枚
マヨネーズ... 28g



レシピ提供者から...

ひとつこと

簡単で食べやすいです。



作り方

ゆで卵を作り、みじん切りにする。

半分の林檎をみじん切りにし、残りの林檎をすりおろす。

マヨネーズを入れて混ぜる。

食パンの表面を焼き色が付くまで焼き、半分にスライスし、具をはさみ、盛りつけて出来上がり。

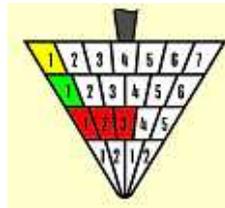
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 85

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 3つ



青森オムライス

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	491 kcal
タンパク質	21.2g
脂質	18.0g
塩分	3.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

玉ねぎ...	1/2個	油...	大さじ4
とりもも肉...	100g	塩・こしょう...	適量
長いも...	50g	ケチャップ...	大さじ3
卵...	2こ		
リンゴ...	1/4個		
ケチャップ...	大さじ3		
ごはん...	160g		
ピーマン...	1個		



レシピ提供者から...

ひとこと

長いも入りのふわふわ卵とリンゴ入りのケチャップソースで、とっても青森らしい一品。



作り方

玉ねぎはみじん切りにして、一口大にしたとりもも肉と炒める。
リンゴをすりおろしてケチャップとまぜて、といっしょにいためる。
にごはんを入れてなじませる。
長いもをすりおろして卵とまぜて、塩・こしょうで下味をつけてオムレツにする。
をリンゴの形にして をのせ、ラップで形をととのえる。
ピーマンをリンゴのへたと葉の形に切って炒めて、盛りつける。
ケチャップをぬって完成。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 86

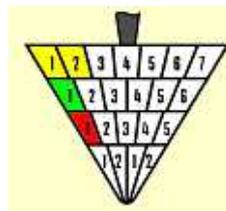
1人分の栄養価

食事バランスガイド

温泉玉子丼

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 2つ
副菜 1つ
主菜 1つ

エネルギー 391 kcal
タンパク質 11.7g
脂質 5.7g
塩分 1.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

ごはん... 360g (大きめの茶碗2杯分)
生卵... 2個
白菜... 大きめの葉1枚
しょうゆ... 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

ふつうの卵かけごはんより味が濃くて美味しいです。市販の温泉玉子でもできます。しょうゆの代わりに、めんつゆ(ストレート)をかけたり、白ごま、のり、ごま油、天かすなどをかけてもいいです。



作り方

白菜は粗めのみじん切りにし、電子レンジにかけて半生にして軽く水気を絞っておく。
生卵を電子レンジで使用可能な容器に1個ずつ割り入れ、ふたをして、白身が半分白くなって温泉玉子状になるまで、それぞれ1分ほど温める。
ごはんは、を順にのせ、しょうゆをかけ、混ぜながら食べる。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 87

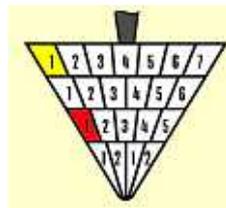
1人分の栄養価

食事バランスガイド

またぎの かやぎの
にぎりま

(調理時間 約10分)

レシピ提供：青森市 在住



主食1つ

主菜1つ



エネルギー	287kcal
タンパク質	12.4g
脂質	7.3g
塩分	0.9g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

卵...	1個
白ごま...	小さじ1/2
ほたての貝柱...	大1個
砂糖...	ひとつまみ
ごはん...	200g
みそ...	大さじ2/3
日本酒...	小さじ1/2

(だし汁でも可)



レシピ提供者から...

ひとこと

朝食に土鍋で「貝焼きみそ」をよく作りますが、忙しくて食べ損ねるので、いつでもどこでも食べられる「貝焼きみそ風」のものを考えました。
子供が作っても失敗しないような作り方と材料にしました。



作り方

卵、ほたての貝柱、白ごま、砂糖を耐熱容器に入れ電子レンジで加熱。熱いうちにはしでかき混ぜ、ポロポロの炒り卵を作る。(半生のときは、さらに加熱する)

炊きたてのごはんに を混ぜ、おにぎりの形にし、みそを日本酒(又はだし汁)でのばしたものを塗り、フライパンかトースターで焼く。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 88

1人分の栄養価

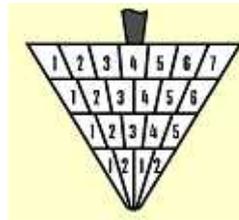
食事バランスガイド

おから入り蒸しパン

(調理時間 約30分)

レシピ提供:

三沢市食生活改善推進委員会



おやつ



エネルギー	212 kcal
タンパク質	6.2g
脂質	6.4g
塩分	0.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ホットケーキ

ミックス... 60g

おから... 50g

卵... 1/2個

りんご... 中1/4個

牛乳... 50g

砂糖... 小さじ1

サラダ油... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

子どものおやつに最適!
あまり活用されないおからを、
手作りおやつに入れることで、
バランス食にすることができます。



作り方

りんごを皮つきのまま、細かく切り、砂糖を加えて煮る。煮えてから細かく切る。
ボールにおから、卵、牛乳、油、 のりんごを混ぜてなめらかになるまでよく混ぜる。
にホットケーキミックスを加えて、ざっくりと混ぜる。
アルミ容器に分けて入れ、蒸し器に入れ、15~20分蒸す。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 89

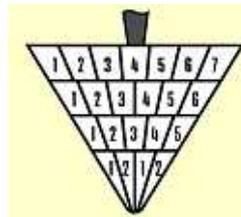
1個分の栄養価

食事バランスガイド

紫米入りおはぎ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：
つがる市木造食生活改善推進員会



おやつ



エネルギー	126 kcal
タンパク質	2.6g
脂質	0.3g
塩分	0.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(10個分)

印は青森県産品が活用できます

もち米...	1合
紫米...	小さじ1
砂糖...	小さじ1
塩...	少々
あん...	300g



レシピ提供者から...
ひとこと

紫米を入れて、紫のきれいな色のついたおはぎです。



作り方

もち米と紫米を研いで30分おく。
普通に炊く。
炊きあがったら砂糖、塩を加え五分づきにする。
あん、ごはんを10個に分け、ごはんの中にあんを入れておはぎを作る。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 90

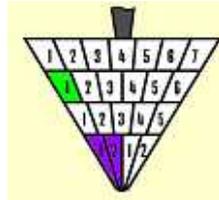
アップルグラタン

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

牛乳 2つ

エネルギー	426 kcal
タンパク質	6.7 g
脂質	23.8 g
塩分	0.6 g

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
さつまいも...	1個
砂糖...	大さじ6
水...	適量
牛乳...	50cc
生クリーム...	150cc
バター...	5g
とろけるチーズ...	4枚
シナモン...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

シャリシャリのリンゴとホクホクのさつまいもの食感が楽しめます。



作り方

リンゴは銀杏切りにし、砂糖大さじ3とひたひたの水で煮る。
さつまいもは、皮をむき銀杏切りにし、残りの砂糖と牛乳とひたひたの水で煮る。
生クリームを泡立てる。
柔らかくなったリンゴとさつまいもの水気を切り、生クリームと和える。
バターを塗った容器に を入れ、チーズをのせる。
180 のオーブンで3分焼く。
仕上げにシナモンをふって出来上がり。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 9 1

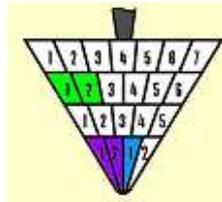
1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんじゃがグラタン

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



副菜 2つ
牛乳 2つ
果物 1つ



エネルギー 579 kcal
タンパク質 7.3g
脂質 42.0g
塩分 0.8g

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 ...	200g	}	生クリーム...	300cc
じゃが芋...	300g		牛乳...	400cc
ほうれん草...	120g		にんにく...	10g

}	バター...	15g
	砂糖...	大さじ1
	レモン汁...	大さじ2
	リンゴの絞り汁...	400cc
	シナモン...	適量

塩・こしょう...適量



レシピ提供者から...

ひとこと

隠し味のにんにくとシナモンが
とてもいい風味を引き立てま
す。



作り方

リンゴを皮付きのまま8等分にし、厚めにスライスする。じゃが芋は皮をむきスライスする。ほうれん草は塩湯がきし、3等長さに切る。

フライパンにバターをしき、砂糖を加え、リンゴを軽く炒める。レモン汁とリンゴの絞り汁を入れ、煮ていく。汁気がなくなれば仕上げにシナモンを入れる。

鍋にじゃが芋と生クリームと牛乳を入れ、煮る。とろみがついてきたらおろしたにんにくを入れ、のリンゴを煮汁ごとすべて入れる。よく混ぜ合わせて汁気をとばす。

器に盛り、ほうれん草を散らし、170度のオーブンで4分焼く。焼き上がればでき上がり。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 92

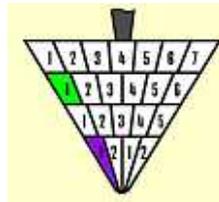
1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴのポターージュ

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



副菜 1つ

牛乳 1つ

エネルギー 151 kcal
タンパク質 3.8g
脂質 5.7g
塩分 1.6g

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

リンゴ(王林) ... 120g
さつまいも... 170g
玉葱... 50g
バター... 15g
ブイヨン... 400cc
牛乳... 200cc
飾り用リンゴ 適量
塩... 4g
こしょう... 適量



レシピ提供者から...

ひとこと

リンゴの甘酸っぱさとさつまいもがよく合っています。口当たりがなめらかな一品です。



作り方

リンゴとさつまいもは皮をむいて薄めに切る。玉葱はスライスにする。
鍋にバターを入れ、玉葱を焦がさないように炒める。ある程度火が通ったら、リンゴとさつまいもを加えて軽く炒める。ブイヨンを入れ、煮る。
さつまいもが柔らかくなったら火を止め、ミキサーにかけ、裏ごす。
を鍋に戻し、火にかけ、牛乳を入れる。塩・こしょうで味を調える。
器に盛り、飾り切りしたリンゴを添えて完成。

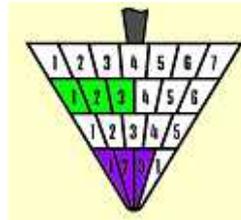
その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 93

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜3つ

牛乳3つ

せんべいグラタン

(調理時間 約30分)

レシピ提供：七戸町 在住

エネルギー	631kcal
タンパク質	17.9g
脂質	35.1g
塩分	1.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

せんべい...	1枚	A {	小麦粉...	40g
長いも...	1/2本		バター...	40g
アスパラ...	2本		牛乳...	500cc
玉葱...	1/4ケ			
生クリーム...	25g			
粉チーズ...	適量			
塩・こしょう...	適量			
白ワイン...	適量			



レシピ提供者から...
ひとつ

オーブンが無ければ、魚焼き器でも焼き色が付けられます。



作り方

長いも(半量)、アスパラ、玉葱を同じ大きさに切る。

材料Aでベシャメルソースを作り、それにすった長いも(残り半量)、生クリームを加える。

切った野菜を炒め、白ワインを加える。

塩・こしょうをして、のベシャメルを加えて味を決め、よく混ぜる。

耐熱皿に盛り付け、粉チーズをふり、オーブンで表面に焼き色をつける。

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。

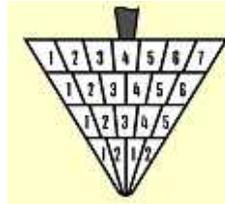
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

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。

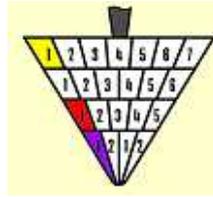
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 95

1人分の栄養価

食事バランスガイド

アップルリゾット



主食 1つ

主菜 1つ

牛乳 1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	360 kcal
タンパク質	12.4 g
脂質	12.5 g
塩分	4.3 g

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
米...	1カップ
固まりのハム...	50g
玉葱...	70g
バター...	15g
水...	3カップ
チキンコンソメ...	大さじ2
牛乳...	2カップ

卵...	2個
パセリ...	適量
塩・胡椒...	適量

レシピ提供者から...

ひとつこと



シャキシャキの林檎とすり下ろした林檎を使っています。



作り方

米を洗いザルにあげておく。

林檎100gは皮を剥きすりおろし、残り100gは皮付きのまま3mmの角切りにして塩水に浸ける。少しだけ、飾り用に残しスライスしておく。ハムは、林檎と同様に3mmの角切り、玉葱はみじん切りにする。

鍋にバター・玉葱を入れ炒め、ハム・米を入れ、米が透き通るまで炒める。水・すり下ろした林檎・チキンコンソメを入れ、水分がなくなるまで煮る。牛乳を入れ、塩・胡椒で味を調え、米に火が通ったら角切り林檎を入れる。

卵を半熟のスクランブルエッグにする。パセリはみじん切りにする。

リゾットを器に盛りスクランブルエッグ、パセリのみじん切り、林檎を飾り完成。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 96

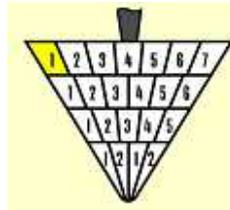
1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごカナッペ

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



主食 1つ



エネルギー 304 kcal
タンパク質 9.8g
脂質 7.5g
塩分 2.0g

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
玉葱... 50g
スイートコーン... 50g
ほうれん草... 50g
ハム... 80g (12枚)
フランスパン(薄切り)... 12枚
オリーブオイル... 15cc
白ワイン... 100cc
塩・胡椒... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

りんごの爽やかな香りが
たのしい前菜です。



作り方

フランスパンの薄切りを、150度のオーブンで5分焼き、カリカリにする。

りんごを1/16だけスライスし、後は皮付きで全てすりおろす。玉葱はみじん切り、ほうれん草は湯がき、2割幅で切る。

オリーブオイルで玉葱を炒め、透き通ってきたらすりおろしたりんごを加え、少し炒めて、白ワインを加え、煮る。粗熱を取り、スイートコーンとほうれん草を加え、混ぜる。

カリカリにしたフランスパンにハムをのせ、その上にの具をのせ、スライスしたりんごを飾って出来上がり。

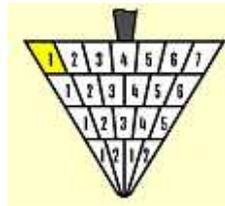
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 97

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ



林檎の冷水スパ。

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	375 kcal
タンパク質	13.6g
脂質	4.7g
塩分	1.0g

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...	1個
パスタ...	80g
キャベツ...	15g
人参...	8g
豚肉小間切れ...	15g



レシピ提供者から...

ひとつ

冷たくて、あっさりとした
パスタです。



作り方

林檎を8等分にして、皮を剥きます。

鍋に水300ccと林檎2つを入れて、沸かします。

キャベツを1cm程度の角切りにします。次に、人参を2cm程度の短冊切りにします。

沸かしたお湯を半分にします。

片方には、角切りにしたキャベツ、もう片方には、豚肉を入れて湯がきます。

人参を湯がきます。

鍋にお湯を沸かし、パスタを茹でます。

林檎をすりおろします。鍋に、すりおろした林檎と水100ccを入れて煮詰めます。

湯がいたら、氷水に入れて冷めます。冷めたらざるにあげて、キャベツ・人参・豚肉・林檎を絡めます。

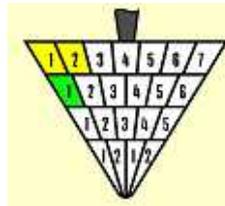
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 98

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 2つ
副菜 1つ



林檎のちらし寿司

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 441 kcal
タンパク質 9.0g
脂質 2.6g
塩分 2.3g

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

米...	400g	海苔...	適量
水...	460cc	卵...	1個
林檎...	100g	寿司酢...	100g
レンコン...	30g	林檎...	80g
椎茸...	30g		
三つ葉...	5g		
ふき...	30g		
人参...	10g		
		A {	
		出し汁...	適量
		薄口醤油...	適量
		砂糖...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

林檎と酢でさっぱりしています。



作り方

460ccの水で米を炊きます。寿司酢に摺りおろした林檎(80g)を混ぜておきます。皮を剥いた林檎(100g)は角切りにしておきます。レンコン、椎茸、ふき、人参をAで味を付け、煮ます。薄焼き卵も作っておきます。ご飯が炊けたら、角切りにしておいた林檎と、林檎の入った寿司酢を混ぜ合わせます。皿に、ご飯、海苔、薄焼き卵、椎茸、蓮根、ふき、人参、三つ葉の順に盛り付け完成。

残りご飯を電子レンジであたためて利用しても美味しくできます。

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。

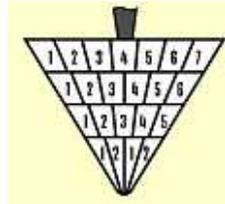
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 99

1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴと餅の甘いクッキー風



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	168 cal
タンパク質	1.1 g
脂質	3.2 g
塩分	1.8 g

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...	80g	(塩水)	
餅...	40g	水...	100cc
小麦粉...	適量	塩...	大さじ1/2
揚げ油...	適量		
		(カラメル)	
		水...	100cc
		砂糖...	80g
		熱湯...	60cc



レシピ提供者から...

ひとこと

リンゴの甘さとカラメルのほろ苦さが相性抜群です。
リンゴと餅だけなので、とても簡単にできます。



作り方

リンゴ、餅を1等角の大きさに切り、リンゴは一回塩水にさっと通す。
水と砂糖を合わせ、火にかける。濃い茶色になってきたら熱湯を一気にいれる。
リンゴは小麦粉をうち、餅はそのまま、それぞれ油で揚げる。
のリンゴと餅を のカラメルであえ、クッキングシートの上のにせ、冷凍庫に入れる。
固まったら器に盛り、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。

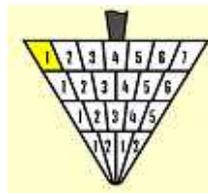
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 100

1人分の栄養価

アップルケーキ

食事バランスガイド



おやつ
主菜1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 477kcal
タンパク質 12.0g
脂質 9.2g
塩分 1.0g

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

ホットケーキミックス... 300g
牛乳... 300cc
卵... 2個
林檎... 1/2個
レモン汁... 大さじ1
砂糖... 95g



レシピ提供者から...

ひとつこと

ふわふわの蒸しケーキにシャリ
シャリの林檎が良く合います。



作り方

ホットケーキミックスと、牛乳、卵、砂糖(80g)を混ぜ、生地を作る。
林檎を粗くみじん切りにし、フライパンに入れ、レモン汁と砂糖(15g)を加えて炒める。
型に の生地と の炒めた林檎を入れ、蒸し器で20分蒸す。
蒸し終わったら、型から外し、器に盛り、蜂蜜を塗って完成。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.