

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 161

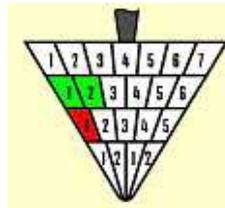
1人分の栄養価

食事バランスガイド

水菜のサラダ
(タマネギソース)

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜2つ
主菜1つ

エネルギー 239 kcal
タンパク質 12.2g
脂質 11.2g
塩分 4.0g

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

水菜... 100g
大根... 50g
鶏肉... 100g

〔ソース〕

りんご... 中1/4個
玉ねぎ... 中1個
しょうゆ... 大さじ3
みりん... 大さじ1
砂糖... 小さじ1
ごま油... 小さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

さっぱりとしたサラダです。
夏はソーメンのお供に、冬は鍋の箸休めにどうぞ。
サラダソースは水炊きのたれにしてもよく合います。



作り方

水菜をぶつ切りにし、大根は皮をむいて薄切りにし、沸騰したお湯で1~2分ほど茹でる。
を上げた残りのお湯で、ぶつ切りにした鶏肉を茹でたら、水にさらし、手で裂く。
玉ねぎ、りんごをすりおろし、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油を混ぜる。
水菜、大根、鶏肉を混ぜ、その上に のソースをかける。

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。

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 162

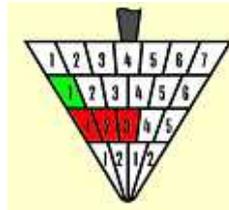
1人分の栄養価

食事バランスガイド

変幻自在！長いも鶏つくね風

(調理時間 約20分)

レシピ提供：青森市 在住



エネルギー	248 kcal
タンパク質	21.8g
脂質	12.4g
塩分	2.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



副菜1つ
主菜3つ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

鶏挽き肉...	200g
長いも(する)...	60g
長いも(切る)...	20g
大葉...	2枚
塩...	大さじ1/4強
酒...	小さじ1
片栗粉...	大さじ1
サラダ油...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・県産品の長いもを使い、調理方法を「する」「さいの目に切る」の二通りにすることで食感を変化させて一度に2つの味が楽しめるようにしました。
- ・大葉は青森では紫のものが主流ですが、今回は緑を使用しました。色違いで2色使っても見た目がキレイでおいしいです。
- ・ネーミングを「変幻自在」としたのは、このメニューは餃子のタネにしたり、ハンバーグにして大根おろしと和風だれで食べたり、肉まんの具材にもなるところからです。そのままでも美味しく、また色々アレンジをして食べることができる万能料理です。



作り方

鶏挽き肉をよく練り、塩を加えてまた練る。

「する」分の長いもをすり、切る分は小さく、さいの目にする。

大葉は茎の部分を取り、みじん切りにする。

に酒を加え、とも混ぜ、粘りが出るまでよく練り、片栗粉を加えてさらに練る。

フライパンに油をしいて、スプーン等でタネを丸く形作る。

中火～強火で、表面が少し焦げ付くまで焼く。(中までじっくり火を通す)

焼き上がったら皿に盛りつけ、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

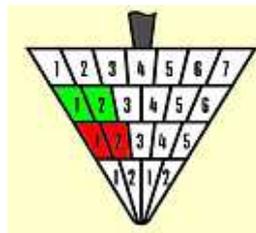
file 163

1人分の栄養価

大根のポトフ

(調理時間 約30分)

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 2つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 217kcal
タンパク質 15.5g
脂質 12.8g
塩分 1.2g

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

鶏骨付きもも肉...	300g	塩...	少々
大根...	120g	こしょう...	少々
だし昆布...	8cm	粒マスタード...	適宜
玉ねぎ...	60g		
人参...	60g		
オクラ...	6g		
ベイリーフ...	2枚		
水...	500ml		
チキンスープ素...	1個		



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・洋風おでんです。
- ・材料を煮込むだけですが、大根だけは面取りをして下茹ですることによって美味しくできます。
- ・骨付き肉を使うことで、旨味が出ます。残った汁は、ラーメンのだしとして使っても美味しいです。



作り方

大根は1.5cmの輪切りにし、皮をむいて面取りする。たっぷりの水に昆布を入れて火にかける。5～6分間ゆがいて水気を切っておく。

玉ねぎは厚さ1cmくらいのくし型に、人参は大きめの乱切りにする。鶏肉は、水で一度洗い水気を切る。

オクラに塩をまぶして、まな板の上で転がすようにもみ、沸騰したお湯でゆがく。水にさらして薄い小口切りにする。

大きめの鍋に分量の水を張り、～の材料とスープの素、ベイリーフを入れて火にかける。

アクを取りながら30分位煮る。塩、こしょうで調味する。

皿に盛り付けたら オクラを飾り、マスタードを添える。

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 164

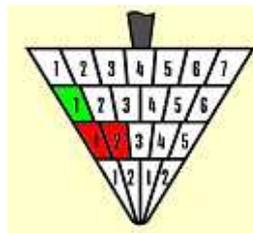
1人分の栄養価

舞茸と牛肉の甘辛煮

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 2つ



エネルギー	177 kcal
タンパク質	14.4 g
脂質	9.4 g
塩分	1.6 g

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

牛薄切り...	120g
舞茸...	60g
ねぎ...	50g
めんつゆ...	大さじ2
みりん...	小さじ2
白いりごま...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・めんつゆを利用した、手軽な煮物です。めんつゆは、濃縮3倍のものを使用した分量です。
- ・舞茸は、乾燥したものを戻して使っても良いです。



作り方

テフロン加工のフライパンで、油を敷かずに牛肉を炒める。

舞茸は小房に分ける。ねぎは1cmの小口切りにする。

に の材料とめんつゆ、みりんを入れて煮含める。

器に盛って、上に白ごまを振る。

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 165

1人分の栄養価

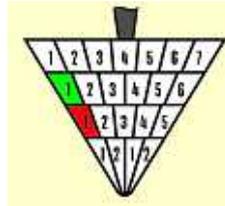
食事バランスガイド

ほうれん草マヨネーズ和え

(調理時間 約25分)

レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進委員会



副菜1つ
主菜1つ



エネルギー	271 kcal
タンパク質	10.6g
脂質	22.0g
塩分	2.6g

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

ほうれん草... 100g
カニカマ... 100g
玉子... 1個
塩・こしょう... 少々
油... 少々
マヨネーズ... 大さじ3



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・地産のほうれん草はとりたてがおいしいです。
- ・赤・黄・緑の色どりがきれいで、子ども達にも喜ばれます。



作り方

ほうれん草を塩少々でかた茹でする。

カニカマはほぐしておく。

玉子は割りほぐしてから塩・コショウを少々入れ、油少々でスクランブルエッグを作る。

～ を混ぜて、マヨネーズ、塩・こしょうで味をつけて皿に盛り付ける。

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。

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 166

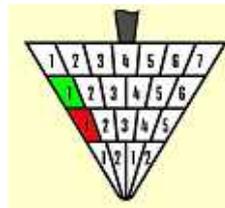
1人分の栄養価

食事バランスガイド

スタミナ豆腐サラダ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜1つ
主菜1つ

エネルギー	226 kcal
タンパク質	12.9g
脂質	13.6g
塩分	2.7g

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

絹ごし豆腐... 1/2丁
 サラダ(又はレタス)... 2枚
 ほたて(生食用)... 4枚
 トマト... 1/2個
 きゅうり... 1/3本
 長いも... 3本
 アボカド... 1/2個
 レモン汁... 小さじ1
 削り節... 適宜

〔ドレッシング〕
 オリーブオイル... 大さじ1
 にんにく... 1/2片
 長ねぎ... 3本
 赤唐辛子... 1本
 しょうゆ... 小さじ2
 酒... 小さじ1/2



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・栄養豊富でヘルシーなサラダ。
- ・和と洋が絶妙にマッチしたドレッシングが食欲をそそります。
- ・ご飯のおかずにも、お酒のお供にもおススメの一品です。
アボカドは、果物の中で一番栄養価が高く、ビタミン、ミネラル豊富な美容食です。



作り方

〔ドレッシングづくり〕小鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたにんにく、長ねぎ、種を取った赤唐辛子を入れ熱し、にんにくが色付いてきたらしょうゆと酒を入れ、火を止め冷ます。
(赤唐辛子は取り除く)

手でちぎったレタスを器に敷き、その上に豆腐を手でくずして盛る。

長いもは皮を剥いて水につけた後、よく水気を拭き取る。

アボカドは縦半分に1周切込みを入れ、両手でねじって半分に割り、皮を剥いて1本の角切りにし、レモン汁をかけておく。

ほたて、トマト、きゅうり、長いもを1本の角切りにし、ボウルの中で軽く混ぜて豆腐の上に盛り、削り節をふりかける。

食べる直前にドレッシングをかけ、よく混ぜて食べる。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

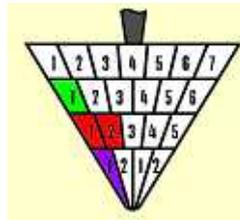
file 167

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ほたてとアスパラのグラタン

(調理時間 約30分)



副菜 1つ
主菜 2つ
牛乳 1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	285 kcal
タンパク質	20.5g
脂質	15.6g
塩分	2.4g

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

ほたて(ボイル)...	120g	
アスパラガス...	100g	
ハム...	30g(3枚)	
バター...	4g	
A {	小麦粉...	15g
	バター...	15g
	牛乳...	140g
	スープストック...	70g
	塩、こしょう...	適量
粉チーズ...	小さじ1	
パン粉...	小さじ1	



レシピ提供者から...

ひとこと

赤、黄、緑と彩りがきれいです。
旬のアスパラは、低価格でもあり、味も良いです。その他の材料も手軽に手に入ります。
味、食感、共に幅広い年齢に受け入れられると思います。



作り方

アスパラは長さ5等に切る。ハムは半分にして短冊切りにする。
バターでほたて、アスパラ、ハムをさっと炒める。
Aの材料でホワイトルーを作る。
耐熱皿に を盛り、 をかける。
粉チーズとパン粉をふりかけ、200 のオーブンで約10分焼く。

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 168

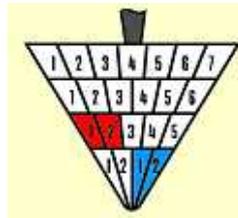
1人分の栄養価

食事バランスガイド

魚介オードブル

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



主菜 2つ

果物 2つ

エネルギー	258kcal
タンパク質	13.3g
脂質	7.8g
塩分	1.9g

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

柿...	2個	はんぺん...	1/6枚
貝割れ大根...	1/2パック	ハム...	1枚
ミニトマト...	1個	ごまだれ...	大さじ2
シーフード			
ミックス...	1袋		



レシピ提供者から...

ひとつ

手軽に買える具材だけを使用しました。
柿の器を可愛らしく切り、色とりどりにし、食べやすさを重視しました。



作り方

シーフードミックスを塩ゆでする。

柿の高さ2/3のところを横に切り、中身をスプーンで取り出す。フチを三角に切り込む。

に、取り出した柿の身を適量と貝割れ大根を入れ、ごまだれを大さじ1かける。

その上に、イカをおき、えび、あさりをのせる。

ミニトマトを1/8に切り2個飾る。

はんぺんは正方形に切り、角を切つてのせ、ごまだれ大さじ1を上からかける。

ハムを1/2に切った後、1/3に切り、皿に添える。

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 169

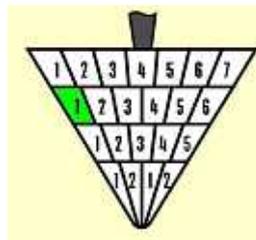
1人分の栄養価

人参いっぱい松前漬け

(調理時間 約3分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜1つ



エネルギー	78kcal
タンパク質	5.7g
脂質	0.3g
塩分	3.9g

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

- 松前漬用昆布... 20g
- ” するめ... 10g
- 人参... 100g
- しょうゆ... 大さじ2
- みりん... 大さじ1
- 水... 大さじ2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

冷蔵庫に入れると2週間くらい保存
できます。
人参が嫌いでなければ、太めに切っ
た方が美味しいです。



作り方

ビニール袋に調味料を入れ、太めのせん切りにした人参と松前漬用の昆布とするめを入れて少しもむ。

よくもんでから一晩おいた方がおいしく食べられますが、1時間程度でも食べられます。

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 170

カブの小女子炒め

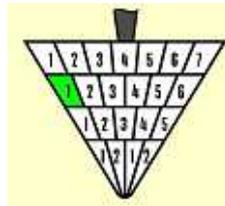
(調理時間 約10分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ



エネルギー	125 kcal
タンパク質	4.4g
脂質	5.9g
塩分	2.0g

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

白カブ...	大2個
小女子...	30g
油...	大さじ1弱
しょう油...	大さじ1と1/2
みりん...	大さじ2
カブの葉...	適量(色合い)



レシピ提供者から...

ひとこと

カルシウム豊富で簡単に出来、お年寄りにも好評です。



作り方

カブをスライスする。カブの葉はゆでてみじん切りにする。
油を鍋に入れ、カブと小女子を中火で炒める。
しょう油、みりんを入れて味をなじませる。
ゆでたカブの葉を、色合いを見ながら入れる。

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 171

1人分の栄養価

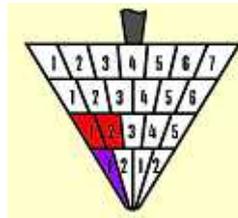
食事バランスガイド

背黒いわしとごぼうのピザ風

(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



主菜2つ
牛乳1つ

エネルギー	432kcal
タンパク質	20.0g
脂質	30.4g
塩分	2.8g

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

背黒いわし...	6尾
ごぼう...	60g
りんごジュース...	120~150cc
ピザ用チーズ(細かくカットしたもの)...	40g
パセリ...	少々
ゆかり...	少々
小麦粉...	適量
塩...	少々
サラダ油...	大さじ3



作り方

いわしはうろこ、頭、腹ワタをとり、きれいに水洗いし、最後に塩水で洗い、ペーパータオルで水気をふきとる。

を手開きし、尾のほうから中骨をはずす。

ごぼうは皮をひき、せん切りにし、ひたひたのジュース(90~120cc)に塩少々を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

いわしに小麦粉を薄くつけ、フライパンに油をひき、両面を焼く。

フライパンの油を拭き取り、半量のごぼうをしき、いわしをのせ、ゆかりをふりかけ、残りのごぼう、チーズをかけ、ジュース30ccを入れ、チーズが溶けるまで弱火で加熱する。

お皿に盛り、パセリをちらす。



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・りんごジュースのさわやかな風味で、魚が苦手な子どもさんでもおいしく食べられます。
- ・耐熱皿に入れ、オーブンで調理しても焦げ目が付いておいしいです。
- ・また、背黒いわしの代わりにサンマを使ってもおいしいです。(サンマの場合は2尾程度)

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 172

もやしと海鮮キムチ

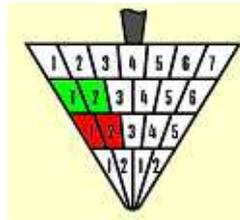
(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 2つ

エネルギー	114 kcal
タンパク質	12.9g
脂質	3.7g
塩分	3.0g

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

もやし...	1/2 袋	
ニラ...	1/3 束	
げそ(イカの足)...	40~50g	
たこ頭...	30g	
小えび...	大さじ1	
ふのり...	ひとつまみ	
A	豆板醤...	小さじ1
	ごま油...	小さじ1
	コショウ...	少々
	塩...	少々
	すりごま...	小さじ1
	酒...	大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・げそだけでもいいのですが、冷蔵庫にあったたこ頭も使ってみました。もやしはひげ根のないものを使うと見栄えもいいです。
- ・簡単で、食も進みます。



作り方

3~4 ㍉の長さに切ったニラと、もやしを熱湯で茹でる。

げそ、たこ頭は茹でて、3 ㍉長さ、もしくは細く切る。

ふのりは水で戻しておく。

器に調味料A(豆板醤、ごま油、コショウ、塩、すりごま、酒)を入れ、
をまぜあわせる。

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 173

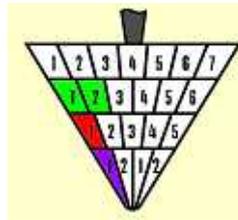
1人分の栄養価

カラフルスープ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 1つ
牛乳 1つ

エネルギー	171 kcal
タンパク質	12.4g
脂質	6.6g
塩分	2.3g

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

ホタテ...	70g	水...	100cc
にんにく...	1片	牛乳...	200cc
トマト...	1個	コンソメ...	小さじ1
玉ねぎ...	1/4個	塩...	小さじ1/2
パプリカ...	1/2個	こしょう...	少々
ソーセージ...	20g	パセリ...	少量
		油...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・色どりのよいスープです。
- ・青森県産のホタテが入っており、ホタテのいい香りがします。



作り方

にんにくはうすくスライスする。トマト、玉ねぎ、パプリカは1~2等角に切る。
鍋を火にかけ、油をしき、にんにくを入れ香りを出す。
玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらパプリカ、ソーセージ、ホタテを入れて炒める。
軽く火が通ったら、トマトを入れる。
水、牛乳を入れ、ひと煮立ちしたらコンソメを入れる。
塩、こしょうで味を整え、皿に盛りつけパセリを上のにせる。

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 174

1人分の栄養価

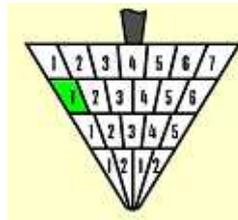
野菜の酢の物

(調理時間 約10分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

食事バランスガイド



副菜1つ

エネルギー	74 kcal
タンパク質	2.9g
脂質	3.0g
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

大根...	3匁 (130g)
人参...	3匁 (30g)
キュウリ...	10匁 (30g)
酢...	大さじ1.5
塩...	小さじ1/3
砂糖...	大さじ1
シーチキン...	小1/3缶
みかんの皮...	適宜 (5g)



レシピ提供者から...

ひとつこと

千切りにした野菜の酢の物に
食べやすいようにシーチキン
を入れました。



作り方

大根・人参は千切り、キュウリは2mmの輪切りにする。

酢・塩・砂糖・シーチキンを に入れ、混ぜるだけ。30分置くと味がなじむ。

みかんの皮を千切りにして入れてもよい。

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 175

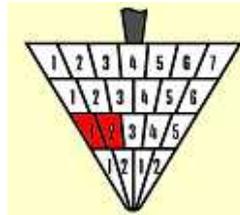
1人分の栄養価

まぐろのカルパッチョ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：七戸町 在住

食事バランスガイド



主菜2つ



エネルギー	263kcal
タンパク質	13.4g
脂質	21.7g
塩分	2.5g

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

まぐろ...	100g
エンダイブ...	20g
レタス...	20g
ハーブ...	少量
バジル...	2枚
酢...	大さじ2
塩...	小さじ1
オリーブ油...	大さじ3



レシピ提供者から...

ひとつこと

手作りのドレッシングがマグロに合っています。



作り方

- まぐろを5mm厚さのそぎり切りにする。
- エンダイブとレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 〔ドレッシングを作る〕ボウルにみじん切りしたバジル・酢・塩を入れてよく混ぜる。
- オリーブ油を少しずつ加えて混ぜる。
- 皿に エンダイブとレタスをしき、まぐろを放射状に並べドレッシングをかけ、ハーブを飾る。

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 176

1人分の栄養価

食事バランスガイド

いか巻きのお吸物

(調理時間 約25分)

レシピ提供：三戸町 在住



主菜2つ



エネルギー	62kcal
タンパク質	11.7g
脂質	0.7g
塩分	1.8g

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

イカ... 1パイ
食用菊... 1枚
長葱... 適量
インゲン... 2本

(出汁)...こんぶ
かつお節
塩

レシピ提供者から...

ひとつこと

いろいろ華やか、お寿司のお供に。



作り方

イカの下処理をする。(内臓、ゲソを取り除き、皮をむき、開いて表面に切り込みを入れる)
イカを干菊で巻き、イカに火が通るまで蒸す。
インゲンを塩茹でし、食べやすい大きさに切る。
長葱は白髪葱にする。
だしを取り、塩で味付けする。
蒸しあがったイカを輪切りにし、器に盛る。
インゲン、白髪葱をあしらひ、だし汁を注ぐ。

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 177

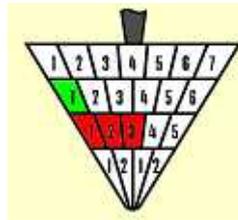
1人分の栄養価

イカサマバーグ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜3つ

エネルギー	524 kcal
タンパク質	32.8g
脂質	31.8g
塩分	7.7g

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

さばの切り身... 200g程度
 いかの塩辛 75g
 長ネギ... 1/2本
 生姜... 2片
 大根... 1/6本
 青じそ... 2枚

白みそ... 大さじ3~4
 マヨネーズ... 大さじ3~4
 小麦粉... 適量
 パン粉... 適量
 サラダ油... 適量
 ポン酢... 適量



レシピ提供者から...

ひとこと

さばは3枚におろして、
半身を2枚使います。



作り方

さばは皮をむき、フードプロセッサーに入れミンチにする。長ねぎと青じそはみじん切りにする。さばのミンチをボウルに入れて、生姜汁を入れて混ぜる。キッチンペーパーに を包み、流水で洗い、水気を絞る。水気を絞ったさばのミンチをボウルに入れて、いかの塩辛を入れ、混ぜ合わせる。さらに長ネギのみじん切りを入れて混ぜ合わせ、白みそ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。小麦粉、パン粉を適量入れて、丸めて平らに成型する。油を引いたフライパンに を入れ、両面に焦げ目がつくまで焼く。のハンバーグを皿に盛り付け、ハンバーグの上に青じそをちらし、その上に大根おろしとおろし生姜を別々にのせて、全体にポン酢をかける。

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

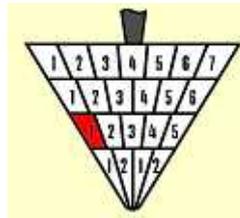
file 178

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ホタッコリー

(調理時間 約30分)



主菜1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	111kcal
タンパク質	8.9g
脂質	6.7g
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

ホタテの稚貝... 約20枚
 ブロッコリー... 50g
 { マヨネーズ... 大さじ1
 みそ... 大さじ1
 塩... 適量



レシピ提供者から...

ひとこと

ご飯のおかずにも、酒のつまみとして合うおいしい一品です。



作り方

ホタテを貝ごとゆでて、貝から身を取る。
 ブロッコリーを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
 みそとマヨネーズを混ぜ、ホタテとブロッコリーと和えて盛り付ける。

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。

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 179

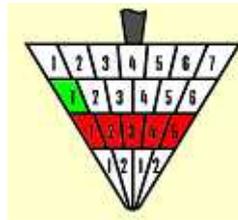
じゃこと炒めてなんぼ

(調理時間 約5分)

レシピ提供：弘前市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



エネルギー	254kcal
タンパク質	31.3g
脂質	11.4g
塩分	2.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



副菜1つ
主菜5つ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ピーマン...	3個(100g)
むきエビ...	200g
イカ(スルメイカ)...	40g
ボイルほたて...	40g
ちりめんじゃこ...	40g
ごま油...	大さじ2
しょうゆ...	小さじ1
酒...	小さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・経済的です。
- ・短時間で出来ます。
- ・普通の食卓にもお弁当にもおつまみにも丁度よいです。



作り方

ピーマンを短冊切りにします。
エビ、イカ、ホタテは冷凍のもので問題ありませんが、一度湯通しをします。(1分程度)
ピーマンに火が通るまで炒めた後、エビ、イカ、ほたて、ちりめんじゃこを入れ、全体が絡まったら、ごま油、しょうゆ、酒を入れ完成。

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 180

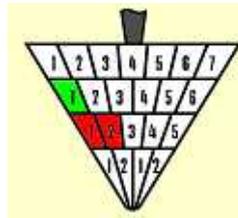
1人分の栄養価

缶たん焼き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜2つ

エネルギー 203kcal
タンパク質 12.4g
脂質 10.8g
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

	鯖の水煮缶詰め...	1缶
	にんじん...	50g
	ごぼう...	30g
A	長いも(すりおろす)...	大さじ1
	みそ...	小さじ1
	かたくり粉...	大さじ1
	のり...	5角6枚
	サラダ油...	大さじ1
	プチトマト...	2個
	かいわれ大根...	適量
	大根おろし...	適量



作り方

鯖の水煮は少し固めに水切りする。
にんじん、ごぼうはみじん切りにし、茹でる。
に とAを混ぜ合わせ、形を作る。
片面にのりをつけ、フライパンに油をしき、焼く。
皿に盛り付け、プチトマト、かいわれ大根、大根おろしを飾る。



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・水煮の柔らかさに、にんじん、ごぼうを加えて歯ごたえを出しました。
- ・元々味がついているものですが、大根おろしとポン酢でも、あっさり食べられます。

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。