

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

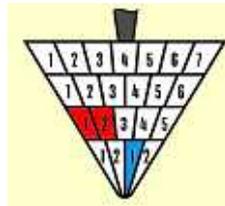
file 281

1人分の栄養価

食事バランスガイド

フルーツ卵とじ

(調理時間 約20分)



主菜2つ  
果物1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	309kcal
タンパク質	13.3g
脂質	15.7g
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

卵...	4個	三温糖...	大さじ1と1/2
砂糖...	大さじ1	水...	大さじ1と1/2
しょうゆ...	小さじ1	いちご...	3個
酒...	小さじ1		
りんご...	1/2個		
バナナ...	1本		
レモン汁...	大さじ1と1/2		
バター...	大さじ1		



レシピ提供者から...

ひとこと

りんごとバナナを熱し、酸味と甘味を卵で閉じ込めました。  
さらにカラメルをかけるのでおいしさ倍増のはずです。



作り方

卵をボウルに割り、調味料を加えてかきまぜておく。  
りんごを小口切りにし、バナナを半月切りにする。  
切ったものをりんご、バナナの順で鍋に入れ、レモン汁をいれ弱火で煮る。  
フライパンにバターを溶かし、卵を入れて中火、少し固まってきたら で煮たものを入れ、とじて弱火にする。  
三温糖と水を鍋で溶かしておく。  
いちごを半分切って で作ったもののにのせ、 で作ったカラメルをかける。

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 282

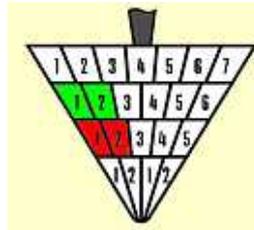
1人分の栄養価

## 青菜とニューコンビーフのオムレツ

(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 2つ  
主菜 2つ

エネルギー	200 kcal
タンパク質	18.1 g
脂質	11.8 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

茹でた青菜...	150 g
ニューコンビーフ...	100 g (1缶)
(又はベーコンやハムなど)...	(20 g)
卵...	2個
こしょう...	少々
塩...	少々 (1g)
トマト...	60 g
パセリ...	少々 (2g)



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・大根の葉やかぶの葉は、少しヘタをつけて切り落とし、最初はヘタつきの茎を立ててゆで、半分加熱したら横にして葉をゆでると、バラバラにならず、切る際にはかどります。
- ・ニューコンビーフは低脂肪のものを使うと、エネルギー量と脂肪分をもっと減らせます。
- ・大根やかぶの葉を利用したエコクッキング。野菜たっぷりとお卵を使って、主菜兼副菜に！



### 作り方

青菜（かぶの葉や大根葉のゆでたもの、おひたしの残り物など）を1cm角に刻み、絞って水切りする。

テフロン加工のフライパンにニューコンビーフをあげ、茹でた青菜と炒め、味を見てこしょうや塩を使う。

卵に塩少々を入れ、2人分に分けて焼く。

卵の面積の半分に をのせ、残り半分の面積の卵をかぶせ、半月状のオムレツにする。

を皿に盛りトマト、パセリを飾る。

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 283

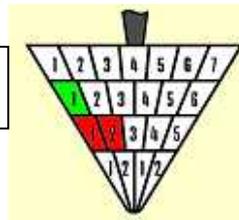
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋入りスパニッシュオムレツ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



エネルギー	266 kcal
タンパク質	14.4g
脂質	16.7g
塩分	1.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



副菜 1つ  
主菜 2つ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

卵...	3個
長芋...	60g
ハム...	1枚
ミックスベジタブル...	40g
プロセスチーズ...	1枚(10g)
牛乳...	大さじ1
塩...	少々(1g)
こしょう...	少々
バター...	小さじ1
オリーブ油...	小さじ2
ケチャップ...	大さじ2
ベビーリーフ...	20g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・丸く焼き上げたものを1人分ずつ切り分け、ラップをして冷凍保存しておき、電子レンジであたためても美味しく、便利です。
- ・ケチャップでなくても、お好み焼きソースでもおいしく食べられます。
- ・卵が足りない時は、厚焼き玉子用フライパンで、厚焼き玉子を作る要領で巻くと良いです。



作り方

長芋、ハム、プロセスチーズは1cmの角切りにし、ミックスベジタブルはさっと熱湯に通しておく。

卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを加えて、と混ぜ合わせる。

フライパンにバターとオリーブ油を熱し、を流し入れて、ふんわりと焼く。

皿にベビーリーフを盛り、オムレツをのせケチャップをかける。

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 284

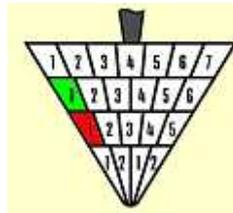
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 長芋入りキッシュ風オムレツ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜 1つ  
主菜 1つ

エネルギー	141 kcal
タンパク質	9.0g
脂質	7.0g
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

キャベツ...	80g
ミニトマト...	4~5個(50g)
塩...	少々
マヨネーズ...	2g
卵...	2個(100g)
長芋...	50g
粉チーズ...	大さじ2
トマトケチャップ...	大さじ1と小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・忙しい朝などに簡単にできる一品です。
- ・長芋は、すりおろしたのが残っている時などに活用すると良いです。
- ・野菜は、茹でたブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草など何でも良いので、残った食材を活用すると良いです。
- ・オーブントースターで焼くと、フライパン等を洗う手間がはぶけます。



### 作り方

キャベツは、洗ってせん切りにし、ミニトマトはヘタを取り、半分に切り、耐熱皿にマヨネーズを塗り入れる。

卵を割りほぐし、すりおろした長芋と粉チーズを入れ、かき混ぜる。

に を流し入れ、オーブントースターで10分ほど焼く。(焦げ付きそうなときは、アルミホイルで覆って焼くと良い。)ケチャップをかける。

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

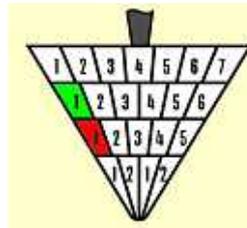
file 285

1人分の栄養価

食事バランスガイド

レンジで目玉焼き

(調理時間 約5分)



副菜1つ  
主菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 117kcal  
タンパク質 9.6g  
脂質 5.6g  
塩分 0.3g

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

卵... 2個  
キャベツ... 30g  
玉ねぎ... 40g  
ブロッコリー... 60g  
コンソメスープ... 大さじ4



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・電子レンジの加熱時間で、卵の固さが調整できます。
- ・季節の野菜を入れ、主菜、副菜と同時に摂取できます。
- ・パプリカやツナなど使って、色々なバリエーションが楽しめます。



作り方

耐熱性のグラタン皿に、キャベツ、玉ねぎのせん切り、小房に切ったブロッコリーを入れる。  
の中央に卵を割り落とし、スープを入れラップをする。  
電子レンジ(500W)で、1分半加熱する。

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 286

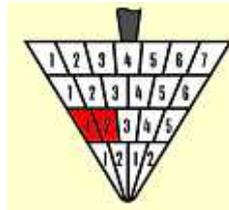
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 豆腐まんじゅう

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



主菜2つ



エネルギー	192kcal
タンパク質	13.2g
脂質	8.0g
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

〔豆腐まんじゅう用〕

豆腐...	1/2丁
長ねぎ(白い部分)...	1/5本
干しいたけ...	2個
たけのこ水煮...	20g
合挽肉...	30g
本だし...	小さじ1
酒...	小さじ2
みりん...	小さじ2
しょうゆ...	大さじ1と1/2

卵...	1個
片栗粉...	小さじ3
水...	30g
〔ソース用〕	
梅...	2粒
酒...	適量
みりん...	適量
しょうゆ...	適量
砂糖...	適量
片栗粉...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

ご飯のおかずやおやつに、胃にもやさしいので夜食にも良いです。



作り方

豆腐の水抜きをする。干しいたけを水で戻す。(汁は残す)

ボールに豆腐、長ねぎ(みじん切り)、しいたけ(みじん切り)、たけのこ(みじん切り)、挽き肉、本だし、酒、みりん、しょうゆ、卵、片栗粉を入れ、こね合わせる。

を半分に分けて、丸める。ラップに包んで皿にのせ、蒸し器で蒸す。(皿にのせたまま)しいたけのもどし汁を鍋に入れて火にかけ、酒、みりん、砂糖を入れて煮立たせ、しょうゆを入れる。

梅(1粒)を刻んで に入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

が固くなったら、蒸し器から出し、ラップをはずし皿にのせ のソースを上からかける。梅(1粒)をほぐして、上にのせる。

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

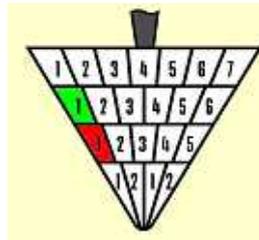
file 287

1人分の栄養価

## 豆腐グラタン

(調理時間 約10分)

食事バランスガイド



副菜 1つ  
主菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 255 kcal  
タンパク質 17.8g  
脂質 16.2g  
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

木綿豆腐... 1/2丁  
長芋... 80g  
ホタテ(水煮)... 80g  
青ねぎ... 10g  
とろけるチーズ  
(スライス)... 2枚  
マヨネーズ... 50g  
塩、こしょう... 各少々



作り方

豆腐はキッチンペーパーで軽く水気を切り、6切れに切る。

長芋はすりおろし、青ねぎは小口切りにする。

耐熱容器に豆腐を並べる。

に の長芋とマヨネーズを混ぜたものを上にのせ、塩、こしょうを少々かける。

にホタテを汁ごと並べ、とろけるチーズをのせ、魚焼器で約5分焦げ目がつくまで焼く。

出来上がりに青ねぎをかける



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・長芋とマヨネーズを使用することで、ヘルシーなグラタンが出来ます。
- ・豆腐は木綿豆腐を使用したほうが良いです。
- ・焼くときは、トーストかオーブンを使用してもできます。
- ・味付けには、塩、こしょうだけでなく、焼き上がり後にしょうゆなどで味付けしても美味しいです。

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。

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

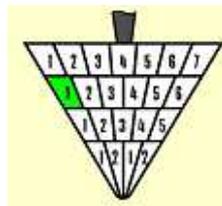
file 288

1人分の栄養価

食事バランスガイド

納豆の和え物

(調理時間 約20分)



副菜1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	92 kcal
タンパク質	9.2 g
脂質	3.1 g
塩分	1.9 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

納豆...	1包	}	白みそ...	大さじ1
ほうれん草...	1/3束		酒...	適量
干しエビ...	大さじ3		ねり辛子...	適量
			しょうゆ...	適量
			塩(茹で用)...	適量
			だし汁...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

納豆は、チーズやベーコンとも相性が良く、旬の素材と合わせて、かき揚げにしてもよく、分量はそれぞれの好みに合わせて下さい。



作り方

納豆に酒をふりかけ5分位おいて、粘りを落ち着かせすり鉢でよくする  
白みそとねり辛子、しょうゆを加え、和え衣を作る。  
ほうれん草を茹でて冷ましたら、せん切りにし、固く絞り、だし汁につける。  
再び固く絞って、干しエビを混ぜ、で和える

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。

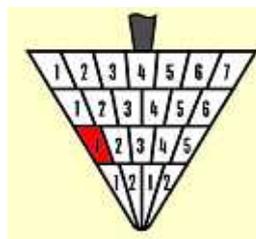
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 289

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜1つ



おからで美腸

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	102 kcal
タンパク質	5.4g
脂質	5.9g
塩分	0.6g

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

おから...	40g
人参...	20g
生椎茸...	2枚
ツナ缶(オイル漬)...	20g
卵黄...	1/2個分
ストレートめんつゆ...	大さじ2
水...	大さじ4
砂糖...	小さじ1
絹さや...	1枚



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・ひじきの煮物を作ったときに、おからを加えても手間が無く出来上がります。
- ・ツナ缶を使用すると、旨みが相乗効果でおいしさがアップします。
- ・調味料の水分量はお好みで調節してください。ぼそぼそよりも、しっとりしていたほうが美味しいです。



作り方

フライパンを温め、おからをから煎りしてボールに取り出す。  
 のフライパンに斜めせん切りの人参、椎茸、ツナ缶を加えて炒り煮する。  
 のフライパンにおからを戻し、調味料で味付けする。水分が足りなければ水を足す。  
 味がからんだら火を止めて、卵黄を加えて全体にいきわたらせる。  
 青茹でした絹さやを彩りとして添える。

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。

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 290

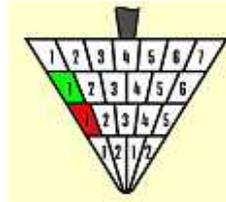
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ごちそう冷奴

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜1つ

主菜1つ



エネルギー 85 kcal  
タンパク質 7.2g  
脂質 3.3g  
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

豆腐... 1/2丁(200g)  
ほうれん草... 120g  
青じそドレッシング... 大さじ2  
青ねぎ... 少々(6g)  
みょうが... 1本(20g)  
わかめ(乾)... 4g  
貝割れ菜... 4g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・薬味を工夫するといろいろな味が楽しめます。
- ・季節により大根おろしや生姜などをそえ、湯豆腐でも楽しめます。
- ・薬味のねぎや生姜は、冷凍できるので小分けにし保存しておく便利です。



作り方

豆腐は奴に切る。

ほうれん草は茹でて、2cmくらいに切る。

青ねぎはみじん切り、みょうがはせん切り、貝割れ菜は2cmくらいに切る。

わかめは水につけて戻し、水気を切る。

器に豆腐を置き、ほうれん草、貝割れ菜、青ねぎ、わかめを盛り付ける。

青じそドレッシングを添える。

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 291

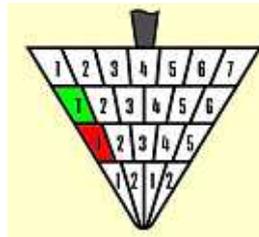
## 揚げ出し豆腐

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



副菜 1つ  
主菜 1つ



エネルギー	209kcal
タンパク質	10.1g
脂質	12.7g
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

豆腐...	1/2丁(200g)
片栗粉...	適量
揚げ油...	適量
ほうれん草...	200g
水...	200ml
しょうゆ...	大さじ1
八方汁...	大さじ1/2
大根おろし...	150g



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・豆腐のたんぱく質と緑黄色野菜、大根の淡色野菜が一皿になっています。適度な汁気もあり、スープも兼ねています。
- ・ほうれん草の他、菜の花、チンゲン菜、ブロッコリーなど何でも使えます。また、冷凍や出来合いのお浸し類を使えば、もっと簡単！
- ・大根おろしはフードプロセッサーを使えば簡単にできます。



### 作り方

豆腐は10切れに切りペーパータオルで水切りしておく。  
ほうれん草は茹でて、2cmに切る。  
大根はおろして水切りしておく。  
分量の水に八方汁としょうゆで味付けし、大根おろしを入れてひと煮たちさせる。  
豆腐は片栗粉をつけて揚げる。  
器の回りにほうれん草を丸く置き、中央に揚げた豆腐を置き、汁を回しかける。

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。

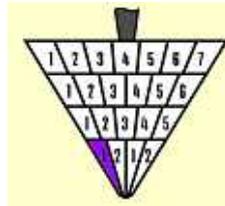
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 292

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## パナコッタ～林檎ソース～



おやつ  
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 409kcal  
タンパク質 6.8g  
脂質 28.3g  
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

牛乳... 400cc  
生クリーム... 210cc  
グラニュー糖... 70g  
板ゼラチン... 10g

### 〔林檎ソース〕

林檎... 80g  
林檎リンゴジュース... 100cc  
グラニュー糖... 5g  
コーンスターチ... 適量



### 作り方

鍋に牛乳・生クリーム・グラニュー糖を入れ、沸騰直前まで火にかけ、ふやかしておいた板ゼラチンを加え、溶かす。

型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

鍋に、リンゴの角切り・林檎ジュース・グラニュー糖を入れ、少し沸騰させる。

そこに、コーンスターチを水で溶いたものを加えとろみをつける。これを冷やす。

固まったパナコッタの上に、お好みで の林檎ソースをかけ、出来上がりです。



レシピ提供者から...

ひとつ

さっぱりとした林檎ソースが  
パナコッタとよく合います。

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。

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

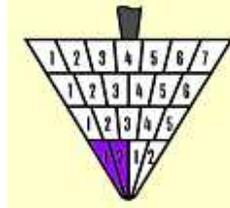
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 293

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## アップルホワイトグラタン



牛乳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 361 kcal  
タンパク質 8.3g  
脂質 22.8g  
塩分 0.74g

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... 4分の1  
チーズ... 適量  
パン粉... 適量

〔ホワイトソースの分量〕

牛乳... 120cc  
バター... 20g  
小麦粉... 20g



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎のシャキシャキ感とホワイトソースのとろとろ感の二種類の食感が味わえます。



作り方

りんごを1等角に切り、塩水に少しつける。

バターを鍋で煮溶かし、小麦粉を入れた後、牛乳を入れ、ダマが出来ないようにかき混ぜる。

グラタン皿に林檎、ホワイトソース、チーズの順に入れ、200度のオーブンでチーズがきつね色になるまで加熱する。

最後に林檎の皮をみじん切りにしたものをふりかけて完成。

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。

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 294

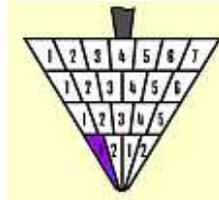
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 林檎のクリームコロッセ

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



牛乳 1つ



エネルギー	393 kcal
タンパク質	10.1g
脂質	22.3g
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	白ワイン... 100cc
海老(むき海老)... 50g	塩... 少々
黄ピーマン... 20g	小麦粉... 適量
ベビーリーフ... 40g	卵... 適量
牛乳... 400cc	パン粉... 適量
バター... 45g	揚げ油... 適量
小麦粉... 45g	



レシピ提供者から...

ひとこと

林檎風味のクリーミーな  
味わいにしてみました。



作り方

鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて焦がさないように炒める。そして牛乳を入れて混ぜ、おろし林檎50g、角切り林檎75g、海老を入れて少し混ぜて冷やす。

残りの林檎の皮を粗いみじん切りにする。

鍋に白ワイン、林檎の皮を入れて煮込む。この時林檎をつぶしながら煮込む。

林檎が赤くなってきたら火を止めて、塩で味を付ける。

冷めたホワイトソースの形を整えて、小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。

器にベビーリーフ、スライスした黄ピーマン、クリームコロッセを盛り、ソースをかけて出来上がり。

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

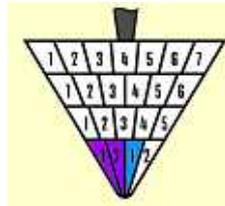
file 295

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## プチプチリンゴヨーグルト

(調理時間 約12分)



果物1つ  
牛乳2つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	178kcal
タンパク質	5.6g
脂質	4.6g
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

ヨーグルト...	300g	〔コンポート用〕
りんご...	200g	塩水...適量
砂糖...	大さじ2	水... 100cc
		砂糖... 20g



レシピ提供者から...

ひとこと

さわやかなリンゴのヨーグルトです。



作り方

りんごは100gを5ミリの角切りにし、100gを皮ごとすりおろす。  
角切りりんごをコンポートにして冷やす。(作り方は下記のとおり)  
すり下ろしりんごは、ヨーグルトと砂糖大さじ2と合わせる。  
ヨーグルトの上にリンゴのコンポートをのせて完成。

〔りんごのコンポート〕

りんごの皮をむき、5ミリの角に切り、塩水につける。  
水100mlに砂糖20gを入れ、沸騰した所にの水切りしたりんごを入れて10分煮る。  
氷水をあてて、冷しておく。

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。

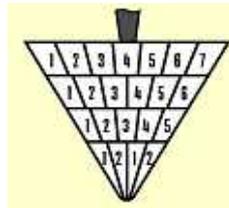
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 296

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



おやつ



## りんごのパウンドケーキ

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	302 kcal
タンパク質	5.2 g
脂質	9.1 g
塩分	0.3 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

リンゴ...	150 g
バター...	100 g
砂糖...	100 g
薄力粉...	100 g
ベーキングパウダー...	1 g
卵...	100 g



レシピ提供者から...

## ひとつこと

角切りのリンゴが入っていて食べたときに食感が味わえます。



## 作り方

リンゴを半量にわけ、すりおろしと角切りにわける。  
バターをポマード状にして砂糖を入れて混ぜ、すりおろしたリンゴ、卵を加える。  
ふるい合わせた薄力粉とBPをいれて混ぜ合わせ、型に入れ170度のオーブンで40分焼く。  
焼き上がったら冷まし、好みの大きさに切り皿に盛る。

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 297

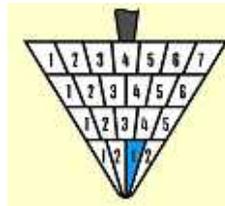
## 林檎のべったら漬

レシピ提供:

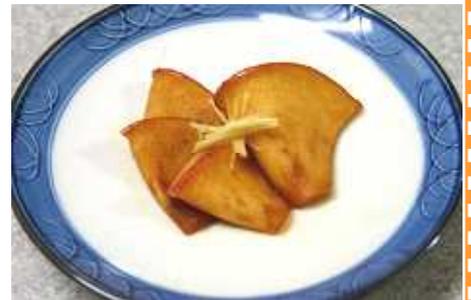
三重県立相可高等学校調理クラブ  
中部地区青森りんごの会

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



果物 1つ



エネルギー	229kcal
タンパク質	0.8g
脂質	0.1g
塩分	1.1g

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...	100g
生姜...	5g
鷹の爪...	少々
濃口醤油...	300cc
味醂...	140cc
酢...	60cc



レシピ提供者から...

### ひとつ

醤油の辛みと林檎のあまみが  
良く合っている漬けものに  
しました。



### 作り方

林檎をスライスする。生姜は千切り、鷹の爪は輪切りにする。  
調味料を合わせ、生姜・鷹の爪と一緒に林檎を一晩漬ける。  
器に盛りつけて完成。

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。

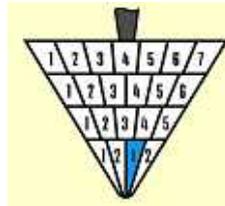
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 298

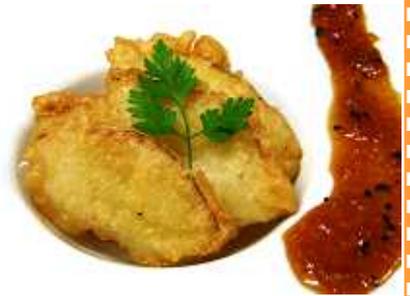
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## リンゴの天ぷら キャラメルソースがけ



おやつ  
果物 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 311 kcal  
タンパク質 3.4g  
脂質 17.8g  
塩分 0.0g

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...	200g	キャラメルソース	
天ぷら衣		砂糖...	50g
薄力粉...	150g	水...	20cc
水...	150cc	生クリーム...	80cc
卵...	50g	すりおろし林檎...	50g
砂糖...	5g	レモン汁...	5cc
		胡麻...	10g



レシピ提供者から...

ひとこと

リンゴを天ぷらにして一見料理に見えますが、キャラメルソースをかけるとお菓子として食べられるおもしろいお菓子です。



作り方

林檎の芯をとり、5mmくらいのスライスにする。  
林檎を天ぷら衣につけて、油で揚げる。  
鍋に砂糖と水を入れ火にかけて、黒くなったら生クリーム、すりおろし林檎、レモン汁、胡麻を入れる。  
器に天ぷらを盛り、上からキャラメルソースをかける。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

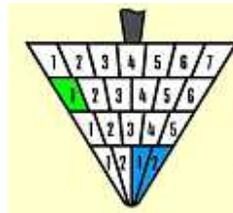
file 299

## サクサクリンゴのみぞれあんかけ

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

果物 2つ



エネルギー	309kcal
タンパク質	5.1g
脂質	7.4g
塩分	1.1g

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	みぞれあん	
獅子唐...	50g	すりおろし林檎...	100g
		出し汁...	500cc
薄力粉...	20g	砂糖...	30g
卵...	30g	薄口醤油...	20cc
道明寺粉...	90g	水溶き片栗粉...	適量
サラダ油...	適量		



### レシピ提供者から... ひとつこと

サクサクした食感の林檎にあつあつのおあんをかけると林檎の風味がよりいっそう口の中に広がります。



### 作り方

林檎の芯を取り、皮をむき5mm幅のスライスにする。

獅子唐は軸をとり、竹串で穴を開けておく。

林檎に薄力粉、卵、道明寺粉の順につけ、油で揚げる。獅子唐は素揚げする。

鍋に出し汁、砂糖、薄口醤油を入れて火にかけ、沸騰したらすりおろし林檎を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

器に林檎、獅子唐を盛り、あんをかける。

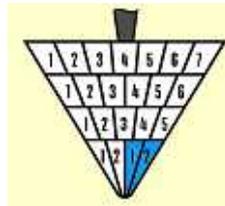
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 300

1人分の栄養価

食事バランスガイド



果物 2つ



## りんごまるごとカラメル煮

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	188 kcal
タンパク質	0.4 g
脂質	0.2 g
塩分	0 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

- りんご... 1個
- ざらめ糖... 大さじ3
- 水... 2カップ
- りんごの皮... 50g
- 白ワイン... 大さじ1
- りんご... 1/4個
- レモン汁... 小さじ1/2



レシピ提供者から...

ひとこと

青森県産のりんごを皮まで使い、甘さを引き出したデザートです。



作り方

りんごを4つに切り、種を取り皮をむいて、少量の水から煮る。

煮立ったらざらめ糖を少しずつ入れて、弱火で様子を見る。煮過ぎると形が崩れて溶けるので、好みの固さになったら火を止める。

りんごの皮をみじん切りにし、りんご1/4個をすりおろしたものとレモン汁、白ワインで煮詰める(好みで冷やしてもOK)。

を皿に盛り、ミント、ツルを飾り付けて完成。

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。