

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 24

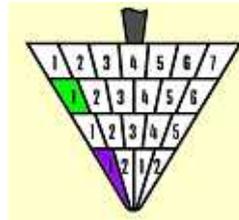
## りんごのサラダ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：八戸市 在住

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



副菜1つ

牛乳1つ

エネルギー	204kcal
タンパク質	6.1g
脂質	11.9g
塩分	1.1g

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...	1/4
玉葱...	1/4
レタス...	2枚
チーズ...	20g
マカロニ...	30g
塩...	少々
こしょう...	少々
マヨネーズ...	大さじ1と1/2
粉チーズ	



### 作り方

マカロニを茹でる。

りんごはいちょう切り、玉葱は薄切りにする。レタスはちぎる。チーズは1等角。

とを合わせて塩・こしょう、マヨネーズで味付けする。

お皿に盛り付けして粉チーズをかける。

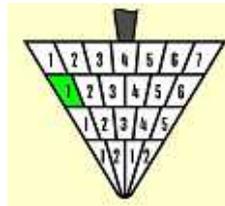
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 26

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜1つ



ながいもの梅がつお和え

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	58kcal
タンパク質	2.7g
脂質	0.2g
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

長いも...	100g
梅干し...	2コ
塩蔵わかめ...	2g
かつお節...	適量
酢...	大さじ1
みりん...	大さじ1/2
砂糖...	小さじ1
塩...	少々



## レシピ提供者から...

### ひとつ

- ・長いもの食感を生かしたかったので、粗めの千切りにしました。
- ・梅を使っているので、さっぱりとして、暑い夏におすすめ。
- ・また、手軽に作れるので、時間がないときにおすすめです。



## 作り方

梅干しの種を取り、包丁でたたく。

わかめは水で戻し、あらみじんにし、梅干しとかつお節を入れ、混ぜておく。

酢、みりん、砂糖で甘酢を作る。

長いもはたたくように粗めの千切りにし、塩を振って下味をつける。

の長いもに甘酢をかけて混ぜ、器に山高に盛り、 を上にのせる。

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

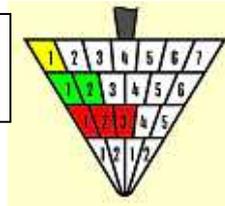
file 27

1人分の栄養価

食事バランスガイド

和風きのこパスタ  
～海と山のコラボレーション～

(調理時間 約20分)



主食1つ  
副菜2つ  
主菜3つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 488kcal  
タンパク質 30.9g  
脂質 9.6g  
塩分 4.6g

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>まいたけ... 40g</li> <li>しめじ... 60g</li> <li>しいたけ... 20g</li> <li>にんにく... 1片</li> <li>パプリカ(赤・黄)... 各25g</li> <li>まぐろ... 70g</li> <li>ほたて... 4枚</li> <li>パスタ... 150g</li> <li>水... 1500ml</li> <li>塩... 8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のり(細切り)... 5g</li> <li>大根... 50g</li> <li>戻し汁... 80ml</li> <li>しょうゆ... 大さじ1と1/2</li> <li>塩... 小さじ1</li> <li>酒... 大さじ1</li> <li>油... 大さじ1</li> <li>大葉... 4枚</li> <li>長いも... 30g</li> </ul>
---	--



レシピ提供者から...

ひとこと

海の食材と山の食材を使った  
ちょっとお得な料理です!!  
長いものシャキシャキ感と  
大葉のさっぱりとした味をお  
楽しみくださいーい



作り方

お湯に塩を入れてパスタをゆでる。(袋の表示に順ってゆでてください)

最初にフライパンで刻んだにんにくを油と炒める。

次にまいたけ、しめじ、しいたけを炒める。

まぐろとほたてはまわりに焼き目をつけて、きのこ類と炒める。

さっとゆでておいたパプリカをに入れて炒める。

大根をおろしにして、戻し汁、しょうゆ、塩、酒を入れる。

の具材をフライパンに入れたら のたれをかけて、パスタも入れて炒める。

皿に盛り、パスタの上に千切りにした大葉を散らし、その上に千切りにした長いも、最後にのりをのせてできあがり。

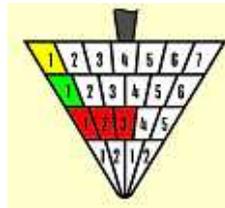
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 28

## 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



## サラダまぜご飯

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 516 kcal  
タンパク質 23.6g  
脂質 22.1g  
塩分 0.2g

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

ご飯(冷飯)...	240g	}	水...	大さじ2
豚肉...	3枚		りんご酢...	大さじ2
長いも...	20g		スタミナ源タレ...	大さじ3
レタス...	3枚		マヨネーズ...	適量
水菜...	1株		白ごま...	適量
ミニトマト...	4コ		かつお節...	適量



## レシピ提供者から...

### ひとつこと

電子釜に残ったご飯や食べ残したご飯を無駄なく食べたい。そんな悩みを解消する為のお手軽混ぜご飯。季節によって野菜を替えたり、好きな野菜に替えてもよし、ご飯を麺類に替えてもよしです。野菜がたくさん食べられます。



## 作り方

豚肉を細切りにし、沸騰したお湯でゆでる。  
レタスを千切り、水菜を1cmの長さに切り、水にさらす。長いもは角切りに切る。  
水、りんご酢、スタミナ源タレを混ぜ合わせておく。  
ご飯(温かいご飯でも可)を器に盛る。  
ご飯の上に、水切りしたレタス、水菜をのせる。  
さらに豚肉、長いも、ミニトマトをちらしてのせる。  
マヨネーズを暮盤目状にかける。  
ごまをふりかけ、かつお節をのせる。  
食べる直前に をまわし入れる。  
混ぜ合わせて食べる。

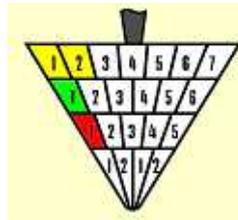
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 29

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ



## 山菜の炊き込みご飯

(調理時間 約60分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー 548 kcal  
タンパク質 13.1g  
脂質 12.5g  
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

もち米...	1/2 カップ	サラダ油...	小さじ1.5	
うるち米...	2.5 カップ			
ふきの輪切り...	100g	A {	白醤油...	35cc
山菜ミックス...	100g		みりん...	大さじ1.5
油揚げ...	1.5 枚		酒...	大さじ1.5
ぶなしめじ...	30g	B {	砂糖...	大さじ1/2
紅しょうが...	少々		昆布だし...	650cc



レシピ提供者から...

## ひとつこと

ふきの風味がとても良く、  
山菜がたくさん食べられます。



## 作り方

鍋にサラダ油を熱し、ふき・山菜ミックス・油揚げ・しめじを炒め、調味料Aで調味する。  
といておいた米に、と調味料Bを加え、炊き込む。  
器に盛り、紅しょうがのみじん切りを飾る。

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。

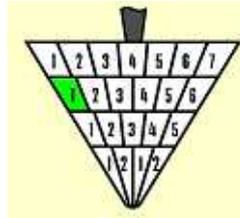
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 30

1人分の栄養価

食事バランスガイド

長イモのカレー風きんぴら  
(調理時間 約15分)



副菜1つ



レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー 76 kcal  
タンパク質 1.9g  
脂質 2.3g  
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

長イモ...	100g
じゃがいも...	30g
人参...	30g
サラダ油...	少々
{ 鶏がらスープの素...	2g
{ 水...	100cc
カレー粉...	2g
塩...	1g
コショウ...	少々
グリーンピース...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

油をあまり使わず、和風仕立てにしました。  
カレー粉を使い、夏の暑い日、ビールのおつまみに最適です。



作り方

長イモは皮をむき、じゃがいも・人参は皮付きのまま、3~4cmの長さ、3mmくらいの千切りにする。

フライパンに少量の油をしき、を弱火で炒める。塩・コショウで下味をつける。

野菜が透明になってきたら鶏がらスープの素を入れた水を加え、中火で煮詰める。

水分が無くなったら、カレー粉を入れてよく混ぜる。

器に盛ってから上にグリーンピースを散らす。

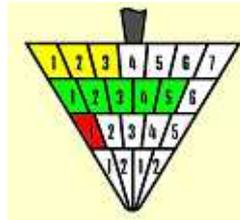
その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 31

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 3つ  
副菜 5つ  
主菜 1つ



## しか漬

(調理時間 約30分)  
(下準備を除く)

レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進委員会

エネルギー	751 kcal
タンパク質	27.4g
脂質	8.9g
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

米...	2合
身欠きニシン...	8本
わらび...	150g
ふき...	80g
笹たけのこ...	500g
赤とうがらし...	3本
酒...	100cc
水...	60cc
プレーンヨーグルト...	大さじ1
塩...	大さじ1



レシピ提供者から...

## ひとつこと

ヨーグルトをいれることで  
早く味が付きます。



## 作り方

わらび、ふき、笹たけのこは、前もって塩漬けしておきます。塩分は控えめに一日くらい下漬ける。

ご飯は冷たいご飯ならお粥状にする。お米から炊いても良いです。

身欠きニシンは皮を取り、骨もさっと取り、布巾に酢をつけてふきます。それから斜め切りしておきます。

ご飯に、酒、水、ヨーグルト、塩を入れて、すり鉢で自分の好みにすっていきます。最後に下漬けた山菜と赤とうがらしを合わせて軽く石をかける。出来上がりまで一日くらいで食べられる。

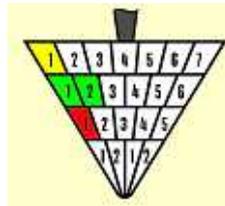
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 3 2

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 1つ  
副菜 2つ  
主菜 1つ



## バカうまやきそば

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 594 kcal  
タンパク質 17.4g  
脂質 25.7g  
塩分 4.5g

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

焼きそばの麺... 2人前(300g)

もやし... 200g

キャベツ... 70g

人参... 30g

玉ねぎ... 15g

豚バラ肉... 80g

ゴマ油... 大さじ1と1/2

オリーブオイル... 大さじ1と1/2

塩... 小さじ1/2

ガーリックパウダー... 少々

こしょう... 少々

味の素... 少々

お好み焼きソース

きざみのり... 少々

## レシピ提供者から...



### ひとつこと

焼きそばの麺を買ったときに付いてくる、小袋ソースなどに頼らないオリジナルの味付けです。



## 作り方

野菜を食べやすい大きさに切っておく。

フライパンに油をひき、肉を炒める。

色がついたらキャベツと人参を炒め、続いて玉ねぎ、もやしを入れ炒める。

焼きそばの麺を軽くもみ、入れる。ソース以外の調味料を入れ、まんべんなく混ぜるまで炒める。

混ぜたら、ソースを入れ炒めて完成。

皿に盛ったらお好みできざみのりを添える。

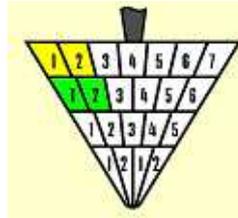
その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 33

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 2つ



## かんたん！和風ぱすた

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	437kcal
タンパク質	16.9g
脂質	2.6g
塩分	1.7g

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	のり...	適量
にんじん...	1/3 本	塩...	小さじ 1/3
しいたけ...	2 個(20g)	こしょう...	少々
アスパラガス...	2 本	にんにく...	少々
たけのこ(水煮)...	3 本(細)		
初雪たけ...	1/2 パック		
スパゲッティ...	200g		
そばつゆ...	50cc(おたま半分)		
スパゲッティのゆで汁...	95cc(おたま1杯弱)		



## 作り方

スパゲッティをゆでるお湯を準備。

- ・玉ねぎは1mm程度の厚さに切る。
- ・にんじんは薄い短冊切りにする。
- ・アスパラは下の固い部分とハカマを切り取って斜めに切る。
- ・しいたけは石づきをとり5mmくらいの厚さに切る。
- ・たけのこ(細)はアスパラ同様斜めに切る。

スパゲッティは後で炒めることを考えて固めに茹でる。

を炒めて塩、こしょうで味付けをし、にんにくで香り付けをしたら、さらに炒める。

に を加えて混ぜ合わせたら、めんつゆとスパゲッティのゆで汁を加えて、全体にからませる。お皿に盛り付けをし、のりをのせて完成!!



## レシピ提供者から... ひとこと

フライパンで炒め合わせるだけなので簡単！また、めんつゆを使うことで、昆布やかつお節でだしを取る時間を削減し、本格的な和風パスタを自宅で楽しむことができます。材料の野菜を、山菜や鶏ささ身、シーフードなどに替えて、自分なりの本格和風ぱすたを楽しんでみてほしいかもしれません！

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

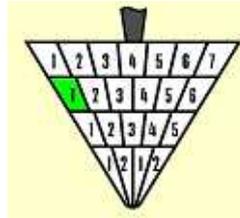
file 36

1人分の栄養価

食事バランスガイド

八戸せんべいとニラの和え物

(調理時間 約5分)



副菜1つ



レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー 6.9 kcal  
 タンパク質 2.5g  
 脂質 1.4g  
 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

八戸せんべい... 2枚  
 ニラ... 1/2束  
 生ワカメ... 2.5g  
 A { 味噌... 大さじ1  
     砂糖... 小さじ2  
     酢... 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

全部八戸の産品を使用しました。



作り方

八戸せんべいは細かくちぎり、水につけて戻し、水気を切る。

ニラは熱湯でサッと手早くゆでて、3等くらいに切り、生ワカメも熱湯にくぐらせ、食べやすく切る。

調味料A(味噌・砂糖・酢)を鍋でサッと火にかけて練る。

せんべい、ニラ、ワカメを 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 37

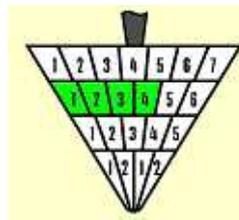
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 長芋の炒め物

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜4つ



エネルギー	397kcal
タンパク質	10.1g
脂質	21.1g
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

長いも...	480g
ピーマン...	100g
ベーコン...	25g
油...	大さじ2

### 〔たれ〕

味噌...	大さじ2と1/2
砂糖...	小さじ1
酒...	小さじ1



レシピ提供者から...

### ひとこと

材料は切るだけなので手間がかからず、手軽にできます。  
長いもは、「擦(す)る」だけでなく炒めることでシャキシャキとした食感が楽しめます。



### 作り方

長いもは皮をむき、7ミリの千切りにする。  
ピーマンとベーコンは細めの千切りにする。  
味噌、砂糖、酒を合わせておき、たれを作る。  
フライパンに油をひき、長いも、ピーマン、ベーコンの順に炒める。  
長いもとピーマンに火が通ったら、たれで味付けする。

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 38

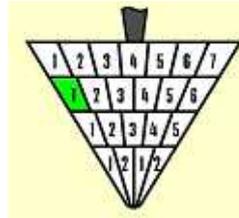
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋と梅がつお和え

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜1つ



エネルギー	59kcal
タンパク質	5.9g
脂質	0.4g
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

長芋...	100g
にんにく...	1かけ
梅干し...	2個
しょうゆ...	小さじ1
かつおぶし...	かつおパック(1袋)
大葉...	1~2枚
じゃこ...	大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

梅干を使っているのでさっぱりとしています。  
長芋は拍子切りにして、しゃきしゃき感を出しています。



作り方

長芋は拍子切り。

にんにくはみじん切り。

梅干しは、種を除き、果肉を包丁でたたき、しょうゆを加えてのばす。にんにく、かつおぶしを加えて混ぜる。

を長芋と和える。大葉、じゃこをのせてできあがり。

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。

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 39

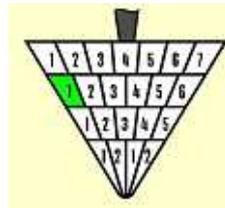
1人分の栄養価

食事バランスガイド

しそ巻きとろろ揚げ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜1つ



エネルギー	216kcal
タンパク質	2.4g
脂質	10.3g
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

長いも... 160g  
しその葉... 10枚  
かたくり粉... 40g  
揚げ油... 適量  
醤油... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

長いものとろろを揚げると、おもちのようにもちもちになります。お好みで醤油などをつけて食べてください。



作り方

長いもは皮をむき、すりおろしてとろろ状にする。  
かたくり粉を加え、よく混ぜる。  
しその葉は水気をとる。  
揚げ油を150 ~ 160 にする。  
しその葉の裏側にとろろを大さじ1ぐらいのせ、くるんだらすぐに油の中へ入れる。  
このときはして軽く葉がはなれないようにつまむとよい。  
長いもに色がついたら油からあげる。

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 40

1人分の栄養価

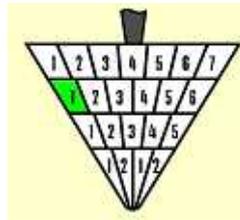
食事バランスガイド

しいたけと長いもののりあえ

(調理時間 約15分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



副菜1つ



エネルギー	39 kcal
タンパク質	2.1g
脂質	0.4g
塩分	0.7g

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

生しいたけ...	3枚
長いも...	80g
わさびしょうゆ...	小さじ2
焼のり...	1/2枚



レシピ提供者から...

ひとこと

香ばしい焼きしいたけ、長いものシャリシャリ感とのりの風味がよく混ざり合っています。



作り方

生しいたけは石づきを取り、網で焼く。熱いうちに手で縦に4つに裂き、わさびしょうゆを少々からめます。

長いもは拍子切りにして、のしいたけに混ぜ、残りのわさびしょうゆをあえます。のりを細かくほぐし、しいたけと長いもに加えてまぶしつけます。

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。

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 4 1

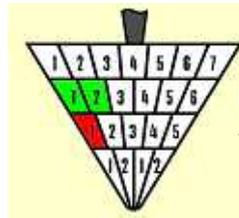
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## アスパラの長いも巻き

(調理時間 約25分)

レシピ提供：横浜町 在住



副菜 2つ  
主菜 1つ

エネルギー	245 kcal
タンパク質	10.0 g
脂質	15.6 g
塩分	0.2 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

アスパラガス...	6本(1本15cm長さ)
長いも...	200g(長さ20cm)
焼肉のたれ(市販)...	適量
サラダ油(なたね油)...	カップ2
酢、水...	各適量
ゆでたまご...	2個



レシピ提供者から...

ひとつ

アスパラガスの歯ごたえがよさを生かし、長いもを肉風にしてみました。

長いもスライスが残ったら、塩コショウをふって素揚げにしてチップス、つまみ、おやつに。



作り方

長いもの皮を皮むき器でむき、長さ20cmにスライス。(このときすべるので、乾いたふきんで長いもをおさえて皮むき器である程度力を入れてスライスする。)薄い酢水に約5分さらし、ザルに広げて乾いたふきんでよく酢水をふきとっておく。

フライパンに油を熱して を素揚げし、熱いうちに焼肉のたれになじませておく。15分程度。アスパラガスは根元のかたい部分を1cm落とし、下3cmの皮を皮むき器でむき のフライパンで素揚げする。

の長いもでアスパラガスの全体に巻く。(アスパラガス1本を3等分に切り、長いもを巻いて巻き終わりをつまようじでとめてもよい。)

器にアスパラガスとゆでたまごを添える。

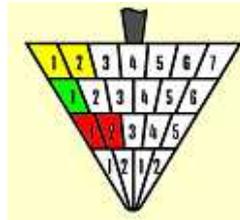
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 4 2

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 2つ



## とろろ焼き

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	560 kcal
タンパク質	20.9g
脂質	13.2g
塩分	3.6g

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

小麦粉...	200g	揚げ玉...	大さじ1
卵...	1個	だし汁...	150cc
キャベツ...	1つかみ	塩...	小さじ1
ながいも...	10g	かつお節...	適量
イカ...	30g	ソース...	適量
長ねぎ...	1/2本	青のり...	適量
豚肉...	50g	マヨネーズ...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

お好み焼きに長いもを入れて、とろみをつけてみました。



## 作り方

- 小麦粉に卵・だし汁を加え、よく混ぜる。
- 千切りにしたキャベツ・おろしたながいも・1口サイズに切ったイカ・小口切りにした長ねぎと揚げ玉を に加え混ぜる。
- 豚肉を両面軽く焼いておく。
- をフライパンで焼く。
- ひっくり返したら を入れて、中まで火が通ったら皿にのせる。
- ソースをはけで塗り、マヨネーズをかけ、かつお節と青のりをのせたら完成。

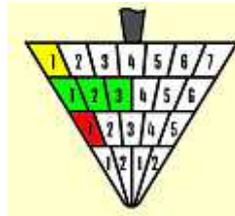
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 43

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 1つ  
副菜 3つ  
主菜 1つ



## サラダうどん

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	310kcal
タンパク質	13.0g
脂質	6.3g
塩分	5.1g

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

うどん(乾麺)...	50g
梅うどん(乾麺)...	50g
レタス...	60g
トマト...	172g
大根...	160g
ハム...	4枚
しょうゆ...	大さじ1と1/2
片栗粉...	小さじ2



レシピ提供者から...

## ひとこと

私はトマトが大嫌いですが、逆に大好きな野菜とうどんを合わせることで、とても食べやすかったです。お母さんが作ってくれたパスタとは違った「和」のものが出来たと思います。  
トマトの赤がとても映え、きれいに出来ました。野菜嫌いの人も食べてみてください。



## 作り方

うどんを少し固めに煮る。  
レタスはちぎる。トマトは一口大に切る。大根、ハムは千切りにする。  
レタスは皿に敷く。うどんと大根とハムを混ぜてレタスの上にのせ、その上と周りにトマトを飾る。  
しょうゆと片栗粉でとろみをつけて、麺や野菜の上にかける。

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 44

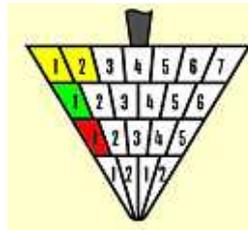
## サラダそば

(調理時間 約7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



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ



エネルギー	377kcal
タンパク質	20.1g
脂質	10.5g
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

ゆでそば(市販)...	2玉
きゅうり...	30g
水菜...	30g
ロースハム...	2枚
たまねぎ...	20g
青ねぎ...	10g
卵...	2個
サラダ油...	大さじ1
めんつゆ...	大さじ1(三倍濃縮)
ごまクリーミー...	大さじ1
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

- ・市販の茹でそばを手軽に使用して、誰でも作れる一品です。サラダ感覚で食べられます。
- ・トッピングする野菜などは何でも良いです。ゴマクリーミーのほか、味付けは好みで色々な市販のソースをお試しください。
- ・そばだけでなく、茹でうどんでも美味しくいただけます。



### 作り方

そばは水洗いする。  
きゅうりはせん切りにする。水菜は1.5cmぐらいに切る。ロースハムはせん切りにする。  
青ねぎは小口切りにする。  
フライパンにサラダ油を熱し、いり卵を作る。(半熟状)  
焼きのりは2cm長さのせん切りにする。  
皿にそばを盛り、～を飾り盛りし、好みでごまクリーミーの合わせ調味料を上からかけて食べる。

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 45

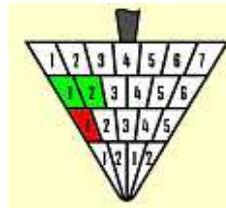
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長いものチャーハン包み

(調理時間 約30分)

レシピ提供：横浜町 在住



副菜2つ  
主菜1つ



エネルギー	198kcal
タンパク質	9.4g
脂質	5.9g
塩分	0.5g

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

長いも...	180g
にんじん...	1cm(長さ)
ピーマン...	1個
ごはん...	大さじ2
とりそぼろ...	大さじ3~4
マヨネーズ...	適宜



レシピ提供者から...

ひとつこと

冷めても味は変わりません。  
子供のおやつ、学生の夜食などにどうぞ！  
とりそぼろ以外にも、味付け肉なら何でも  
いいです。(みじん切りにする)  
長いものは、斜めに切って蒸すと、時間が短縮  
できます。



作り方

長いものは皮をむいて、15~20分くらい蒸す。  
人参、ピーマンはみじん切りにして5秒間茹でておく。  
ごはんには人参、ピーマン、とりそぼろを入れてよく混ぜ、丸める。(4個)  
をつぶして、なめらかな生地を作り45gずつ4等分する。(お好みでマヨネーズを加える)  
まな板の上にラップを敷いて、丸く形を整えた生地を置き、手のひらで押さえて高さ1cm弱に  
する。を真ん中に置いてラップごと包む。  
ラップをはずし、あらかじめ暖めておいたオーブントースターで3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

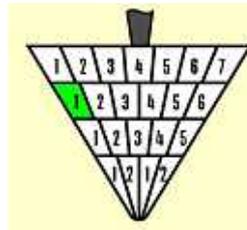
file 46

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 細竹の寿司

(調理時間 約10分)



副菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	142kcal
タンパク質	6.1g
脂質	3.5g
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

○ご飯...	60g
細竹水煮...	60g
身欠にしん...	20g
人参...	10g
みず...	40g
すし酢(市販品)	大さじ3

...



(社)青森県栄養士会から...

## ワンポイントアドバイス

- ・生姜やたかのつめなどをいれ、香りや彩りを楽しめます。
- ・ご飯が硬い時は水分で調整してください。
- ・細竹は斜め切りにすると節が硬いので、節を取って輪切りにすると軟らかく食べられます。



## 作り方

ご飯とすし酢をフードカッターにかける。(ご飯の粒が残る程度に)  
をボールに入れ、斜め切りした細竹水煮と身欠にしん、さっと湯がいたみず、せん切りにした人参を混ぜる。  
15分位したら食べられます。

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。