

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 148

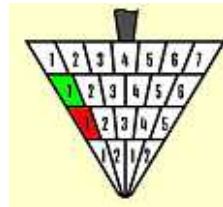
1人分の栄養価

食事バランスガイド

サッパリサラダ

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
主菜1つ



エネルギー 180kcal
タンパク質 7.0g
脂質 7.9g
塩分 2.7g

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

| | | | | |
|---------|------|-----|---------|-------|
| コーン... | 10g | A { | 水... | 100cc |
| レタス... | 60g | | 濃口醤油... | 大さじ3 |
| 鶏もも肉... | 30g | | 酒... | 大さじ3 |
| 林檎... | 1/4個 | | 砂糖... | 大さじ2 |
| | | B { | 濃口醤油... | 大さじ1 |
| | | | サラダ油... | 大さじ1 |
| | | | 酢... | 大さじ3 |



レシピ提供者から...
ひとこと

林檎とコーンが良く合い、口当たりがスッカリするサラダになりました。



作り方

レタスは細かくちぎり、鶏もも肉は3等角に切る。

林檎は1.5等角に切って、水に塩をひとつまみ入れたボールに入れておく。

Aに鶏もも肉を20分漬けておく。

フライパンで鶏もも肉を焼いて、さらに付け汁Aを加え、蓋をして焼く。

焼けた肉は5等角に切る。

ボールにレタス、コーン、焼いた鶏もも肉、林檎を入れて、そこへBを加え、混ぜる。

それを器に盛れば完成。

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 150

1人分の栄養価

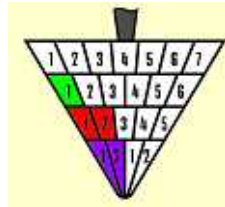
食事バランスガイド

鳥肉のアボガドサラダ

(調理時間 約30分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 335 kcal |
| タンパク質 | 22.6g |
| 脂質 | 23.7g |
| 塩分 | 2.2g |

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



副菜 1つ
主菜 2つ
牛乳 2つ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

- 鳥肉ささみ(筋抜き)... 3枚
- キュウリ... 1/2本
- さけるチーズ... 1/2本
- アボガド... 1/4個
- レモン... 少々
- マヨネーズ... 大さじ2
- ヨーグルト(プレーン)... 大さじ1
- A { わさび... 少々
- 塩、コショウ(黒コショウ)... 少々
- 日本酒... 少々
- ブロッコリー... 60g(飾り用)



レシピ提供者から...

ひとつこと

アボガドによって鳥肉にとろみがつき食べやすくなり、パンやサンドイッチにも良く合います。



作り方

鳥肉のささみに塩、コショウ、日本酒を振りかけ、5分間蒸す。細かくさいておく。
アボガドを切り、レモンをかけてすりつぶす。
キュウリをうすく輪切りにする。チーズをさいておく。
飾り付け用のブロッコリーは塩茹でして、刻んでおく。
ボウルに ~ を入れ、調味料Aを混ぜ合わせ、からめる。
最後に盛り合わせをしたら、ブロッコリーを上にかける。

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 152

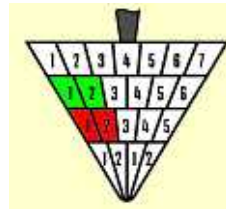
1人分の栄養価

食事バランスガイド

パリコリサラダ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜 2つ
主菜 2つ

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 561 kcal |
| タンパク質 | 18.7g |
| 脂質 | 42.6g |
| 塩分 | 4.7g |

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

| | | |
|-----------------------|---|------------------|
| 乾燥わかめ... 15g | } | マヨネーズ... 大さじ5 |
| 切り干し大根... 20g | | 砂糖... 小さじ2 |
| れんこん... 100g | | しょうゆ... 大さじ1と1/2 |
| レタス... 2~3枚 | | 酢... 小さじ1 |
| 豚しゃぶ用 薄切り肉... 150g | | にんにく... 1片 |
| | | 和辛子... 小さじ2 |
| | | プチトマト... 3~4個 |



レシピ提供者から...

ひとこと

ボリュームがあり、パリパリ、コリコリ色んな食感を楽しむことができます。



作り方

れんこんは皮をむき、1mm程度の薄切りにし酢水につける。水気を取ったらサラダ油でパリパリに揚げる。

にんにくはすりおろす。

切り干し大根は洗って水で戻し、よく絞り、適当な長さに切る。わかめを水で戻す。レタスを水につけ、一口サイズに切る。豚肉は茹でる。

マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、酢、にんにく、和辛子をよく混ぜてソースをつくる。

皿に盛り、ソースをかけ、4等分したプチトマトを飾る。

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

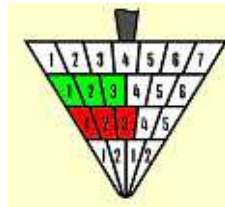
file 153

1人分の栄養価

食事バランスガイド

鶏とトマト煮

(調理時間 約30分)



副菜3つ
主菜3つ



レシピ提供：八戸市 在住

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 213kcal |
| タンパク質 | 22.5g |
| 脂質 | 5.1g |
| 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

| | |
|------------------|------------|
| 鶏肉... | 1枚 |
| 油・塩・コショウ... | 各少々 |
| 玉ねぎ... | 1コ |
| きのこ... | 60g |
| トマト煮缶詰... | 200g(汁を含む) |
| 又は冷凍トマト(皮を除く)... | 1コ |
| トマトケチャップ... | 大さじ1 |
| 白だし... | 大さじ2 |
| 水... | 大さじ2 |
| 砂糖... | 大さじ1 |



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・鶏肉は、むね肉、もも肉、どちらでもよいでしょう。
- ・きのこもお好みでよいと思います。
- ・白だしの味が和風ですが、お好みでとろけるチーズを仕上げにどうぞ!!



作り方

フライパンに油を入れ、鶏肉に塩・コショウをふり、焼き色をつけて焼き、取り出す。玉ねぎはくし形切りにする。きのこは食べやすい大きさにする。玉ねぎときのこを少々いためる。材料全部をフライパンに入れ、ふたをして強火から弱火にして10～15分ほど煮ると出来上がり。

炊飯器を使ってもできます。この場合は、鶏肉だけはフライパンで焼き色をつけ、あとは材料全部を入れ、スイッチを入れるだけ。炊飯器を使う場合、時間は炊飯器におまかせです。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 154

1人分の栄養価

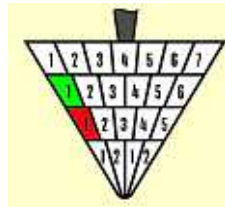
食事バランスガイド

なすのそぼろみそかけ

(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



副菜1つ
主菜1つ



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 437kcal |
| タンパク質 | 11.8g |
| 脂質 | 21.7g |
| 塩分 | 1.6g |

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

| | |
|------------|-------------------------------|
| なす... | 200g ^印 (大1本、小なら2本) |
| 鶏ひき肉... | 75g ^印 |
| 日本酒... | 1カップ |
| みそ... | 25g ^印 |
| 砂糖... | 大さじ1.5 |
| みりん... | 大さじ1.5 |
| すりごま(白)... | 大さじ1.5 |
| ししとう... | 4本 |
| 油(焼き用)... | 大さじ3 |



レシピ提供者から...

ひとつこと

なすを焼くことであまり油を吸わせることなく、鶏肉は他の肉に比べて低カロリー、ごまも使うことで体に良いと思います。



作り方

なすはたてに3本くらい皮をむいて3等分の輪切りにし、水につけ、あくぬきをする。ししとうは千切りにし、熱湯でゆがき、氷水にとり、ざるにあげ水気をきっておく。鍋に酒と鶏ひき肉を入れ、火にかけ、ほぐしながら沸騰させ、アルコール分をとばす。アクがういたらすくう。

火を中火にし、みそをとかし入れる。次に砂糖、みりん、ごまを入れ、少し煮つめる。

フライパンに油をしき、水気をふいたなすを裏表焼く。箸をさして、スーッと通れば出来上がり。

の合わせみその中になすをいれ、みそをかける。

お皿にとって上にししとうのをせる。

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

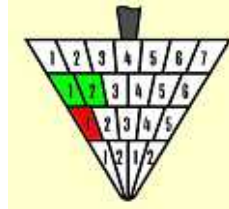
file 155

1人分の栄養価

食事バランスガイド

縄文鍋

(調理時間 約30分)



副菜2つ
主菜1つ



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 182kcal
タンパク質 9.1g
脂質 8.0g
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

| | | | |
|-----------|-----|---------|----|
| いのしし肉... | 20g | ごぼう... | 適量 |
| 豚肉... | 30g | ねぎ... | 適量 |
| 白菜... | 適量 | 長いも... | 適量 |
| 人参... | 適量 | しょうが... | 適量 |
| じゃがいも... | 適量 | にんにく... | 適量 |
| 大根... | 適量 | りんご... | 適量 |
| 糸こんにゃく... | 適量 | みそ... | 適量 |
| 高野豆腐... | 適量 | | |



レシピ提供者から...

ひとこと

大きな祭り(三新田まつり、ねぶたまつり)などに300人~400人分の大鍋をつくり、皆様に振る舞います。地場産の野菜を使います。



作り方

いのしし肉と豚肉は、りんごを擦ったものにつけておく。(柔らかくなる)
長いも以外の材料は適当な大きさに切って、みそ汁のようにする。
長いもは1cm幅に切り、油で揚げて、出来上がりにクルトンとしてのせる。

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。

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 156

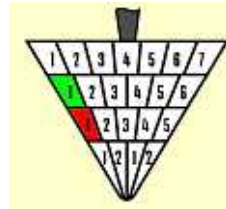
1人分の栄養価

食事バランスガイド

けんちんけの汁

(調理時間 約30分)

レシピ提供：青森市 在住



副菜1つ
主菜1つ



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 141kcal |
| タンパク質 | 10.2g |
| 脂質 | 7.7g |
| 塩分 | 3.3g |

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

| | | |
|-----------|-----|---------------|
| 鶏肉... | 50g | しょうゆ...大さじ2 |
| 角こんにゃく... | 60g | 清酒... 小さじ1 |
| 人参... | 20g | だしの素...小さじ1/2 |
| ごぼう... | 20g | |
| 高野豆腐... | 8g | |
| 油揚げ... | 8g | |
| ちくわ... | 20g | |



レシピ提供者から...

ひとつこと

けの汁はみそ味が多いのですが、鶏肉を入れてしょうゆ味のけの汁です。おもちを入れて食べるとさらにおいしいです。



作り方

- 鶏肉は細かく切る。
- こんにゃく、人参、ごぼう、油揚げは1cmのダイス状に切る。
- ちくわも細かく切る。
- 高野豆腐は戻して1cmのダイス状に切る。
- ごぼうを煮て鶏肉を入れ、肉の赤身が無くなったら、人参、ちくわ、油揚げ、こんにゃく、高野豆腐を入れ、調味料で煮込む。

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

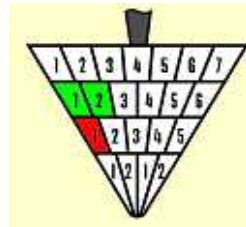
file 157

1人分の栄養価

食事バランスガイド

キャベツの重ね煮

(調理時間 約20分)



副菜2つ
主菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 168 kcal
タンパク質 10.0g
脂質 8.3g
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

キャベツ... 200g
合い挽き肉... 80g
玉ねぎ... 50g
ベーコン... 1/2枚
塩... 少々
こしょう... 少々
片栗粉... 大さじ1
パン粉... 適量
スープの素... 少々
ケチャップ... 大さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

ハンバーグだねの代用として、
豚バラ肉を重ねてもいいです。



作り方

キャベツは乱切りにする。

ひき肉と玉ねぎのみじん切りを良く混ぜ合わせ、塩、こしょうで味付けする。

鍋に、ベーコンの順に並べ入れ、塩、こしょう、スープの素、水(材料の1/2の高さ)を入れて煮る。

が煮上がったら大皿に盛り、ケチャップを上からかける。

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 159

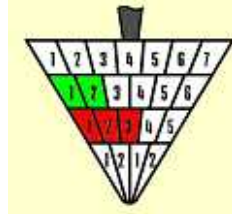
1人分の栄養価

食事バランスガイド

鶏肉の甘辛炒め

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜 2つ
主菜 3つ

エネルギー 453 kcal
タンパク質 21.0g
脂質 28.4g
塩分 3.5g

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

鶏肉

(むね又はもも)... 200g

しょうゆ... 小さじ1

みりん... 小さじ1

にんにく... 1かけ

しょうが... 1かけ

ピーマン... 小2個(80g)

えのき... 100g

長ねぎ... 1/2本(60g)

油... 大さじ1

砂糖... 大さじ2

酒... 大さじ2

しょうゆ... 大さじ2

ごま油... 小さじ1

豆板醤... 小さじ1/2~1

酢... 大さじ1

片栗粉... 小さじ1

水... 大さじ1

レシピ提供者から...

ひとつこと

ご飯をもりもり食べられるように、甘辛く元気になる味にしました。



作り方

鶏肉を1口大に切り、しょうゆとみりに漬けてもむ。

にんにく、しょうがはみじん切り、ピーマンは乱切り、えのきは小分けにし、ねぎは1cm厚さで斜めに切る。

酢を除いた調味料を混ぜておく。

フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがのみじん切りを炒め、香りが出たら鶏肉を焼く。

鶏肉にある程度火が通ったらピーマンを炒め、えのき、ねぎの順に加えて炒める。

の調味料を加えて炒め、少ししたら酢を加える。

水溶き片栗粉を入れ、サッとからめて火を止め器に盛る。

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 160

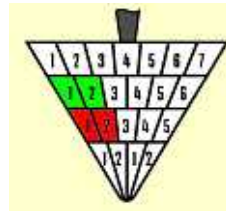
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長いも入りハンバーグ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：黒石市 在住



副菜 2つ
主菜 2つ

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 431 kcal |
| タンパク質 | 17.0g |
| 脂質 | 26.0g |
| 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

| | | | |
|-----------|------|---------|-------|
| 豚挽き肉... | 140g | 〔ソース〕 | |
| 長いも... | 120g | しょうゆ... | 大さじ2 |
| 玉ねぎ... | 120g | 片栗粉... | 小さじ2弱 |
| にんじん... | 30g | 砂糖... | 小さじ2 |
| しめじ... | 40g | 酒... | 小さじ1弱 |
| 片栗粉... | 大さじ2 | 水... | 大さじ4 |
| 塩・こしょう... | 少々 | 味の素... | 少々 |
| 油... | 大さじ2 | 油... | 小さじ2 |



レシピ提供者から...

ひとつこと

ハンバーグの具の中に長いもを入れることで、あっさりしていて、シャキシャキ感を味わえます。



作り方

長いも、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。

豚挽き肉に切った野菜(長いも、玉ねぎ、にんじん)を混ぜ、塩こしょうをして練る。形を整え、真ん中にくぼみをいれたら、フライパンに油をしいて中火で焼く。

ソースを作る。小鍋に油をひいて、しめじを炒め、香りが出てきたら、しょうゆ、水、酒、砂糖を入れて味の素をふりかけ、火を止める。

ハンバーグが中まで焼けたら皿に盛り、のソースに片栗粉を混ぜてとろみをつけ、ハンバーグの上にかける。

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 161

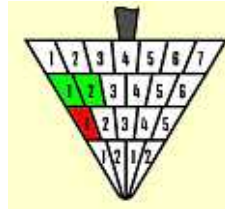
1人分の栄養価

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

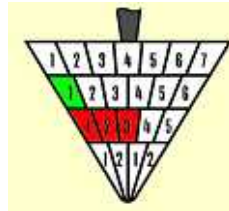
1人分の栄養価

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

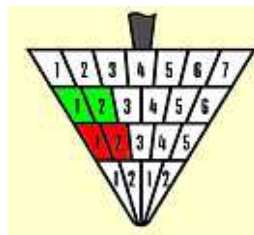
file 163

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

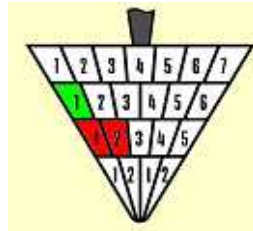
1人分の栄養価

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 | 177kcal |
| タンパク質 | 14.4g |
| 脂質 | 9.4g |
| 塩分 | 1.6g |

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

| | |
|----------|------|
| 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

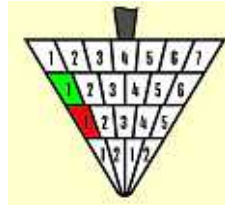
食事バランスガイド

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

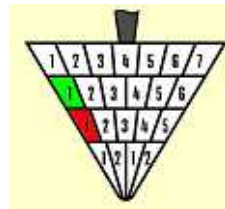
1人分の栄養価

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

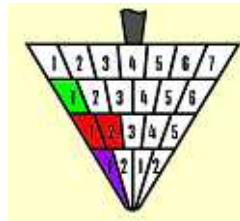
file 167

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 169

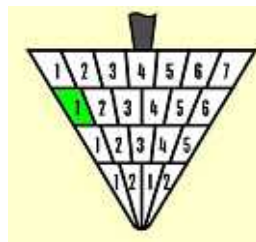
1人分の栄養価

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

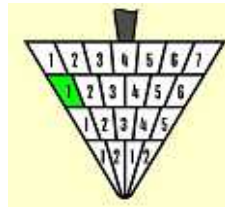
(調理時間 約10分)

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 172

1人分の栄養価

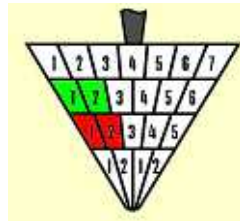
食事バランスガイド

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委員会



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。