

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 25

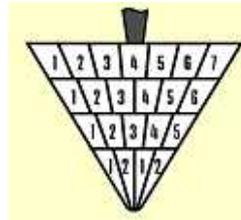
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 野菜のフラワーゼリー

(調理時間 約30分)

レシピ提供：三沢市 在住



おやつ



エネルギー	173 kcal
タンパク質	1.9g
脂質	0.8g
塩分	0.1g

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

ながいも...	50g
じゃがいも...	50g
にんじん...	100g
牛乳...	大さじ2
りんごジュース...	大さじ3
砂糖...	50g
粉寒天...	4g



レシピ提供者から...

ひとつこと

素材の野菜が生かされます。  
白と赤の色どりが、花模様を作る時に切り方や並べ方で幅広く応用がききます。



作り方

長いも、じゃがいもの皮をむき、1cm位の輪切りにして茹でる。

にんじんは皮つきのまま、1cm位の輪切りにして茹でる。

の長いも、じゃがいもをミキサーにかけ、牛乳と砂糖30gを加える。

のにんじんをミキサーに入れ、りんごジュースと砂糖20gを加え、ミキサーで混ぜ合わせる。

、それぞれに粉寒天を加え、一度沸騰させて、型に流し入れて固める。

型から取り出し花模様に飾る。

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 35

スイートコーン入り  
きな粉まんじゅう

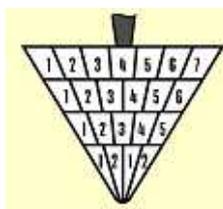
(調理時間 約20分)

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



おやつ



エネルギー	173kcal
タンパク質	5.2g
脂質	2.6g
塩分	0.8g

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

A	薄力粉...	50g
	ベーキングパウダー...	3g
	大豆きな粉...	10g
	てんさい糖...	12g
	塩...	1g
	牛乳...	20~30cc
	スイートコーン...	50g



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・コーンの甘みがまるやかで、食感もよいです。



作り方

ボウルにAの材料(薄力粉・ベーキングパウダー・大豆きな粉・てんさい糖・塩)を入れてよく混ぜる。

のボウルに牛乳を入れる。多少粉っぽさが残るように、加減しながらざっくりと混ぜたら、スイートコーンを入れ、ひと混ぜする。

出来た生地をピンポン玉くらいの大きさにスプーンですくい、蒸し器に並べて10分程度蒸す。

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 47

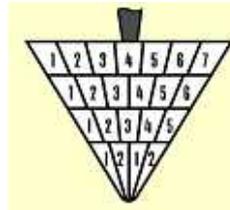
1人分の栄養価

食事バランスガイド

白玉だんごの  
かぼちゃソースかけ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



おやつ



エネルギー	195 kcal
タンパク質	4.4g
脂質	1.2g
塩分	0.1g

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

かぼちゃ...	50g
白玉粉...	50g
豆腐...	50g
砂糖...	小さじ2
あずき缶...	50g



レシピ提供者から...

ひとこと

「いとこ煮」をアレンジしたヘルシーメニューです。



作り方

白玉粉を豆腐とこねてひとまとめにし、10個のだんごに丸めて茹であげる。  
かぼちゃは小口切りにして砂糖を入れて煮る。人数分を取り、残りはつぶして汁を作る。  
白玉、かぼちゃ、あずきを器に入れ、かぼちゃの汁を添える。

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。

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 88

1人分の栄養価

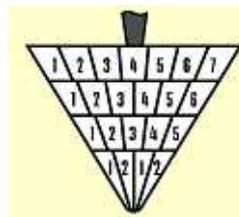
食事バランスガイド

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

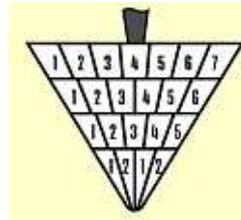
1個分の栄養価

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委員会



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。

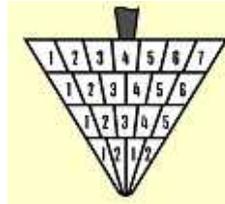
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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、薄力粉を入れてポソポ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。

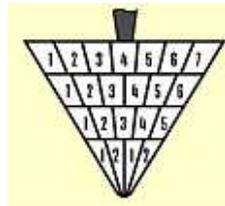
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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。

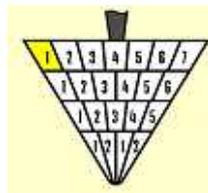
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 108

1人分の栄養価

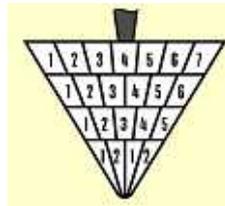
食事バランスガイド

りんごっこケーキ

(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



おやつ



エネルギー	138 kcal
タンパク質	2.1g
脂質	5.2g
塩分	0.1g

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

A	りんご...	50g
	薄力粉...	25g
	ベーキングパウダー...	小さじ 1/4
	卵...	1/4 個
	砂糖...	13g
	牛乳又は豆乳...	大さじ 1弱
	エコナオイル(サラダ油)...	小さじ 2
	シナモンパウダー...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・エコナオイル・生りんごを使うことでしっとりした仕上がりになります。(生食では食味の落ちたりんごも、おいしく出来上がります)。
- ・魚焼きグリルでケーキが作れる簡単レシピです。



作り方

りんごは飾り用8枚、厚さ2ミリの厚さに切る。残りは1センチ角切りにし、塩水で変色防止。

薄力粉、ベーキングパウダーを一緒に混ぜ合わせる。

ボウルにAの材料(卵・砂糖・牛乳・オイル)をよく混ぜ、 を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜ、 の角切りりんごを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

耐熱用のパイ皿にクッキングシートを敷き、生地を流し込み、表面を平らにして の飾り用りんごを飾る。

魚焼きグリル「弱」で10～12分にタイマーをセットし、その後アルミホイルをかぶせ8分タイマーセット。

つまようじを刺して、生地がついてこなければ出来上がり。仕上げにシナモンパウダーをふるう。

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。

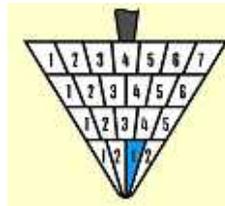
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 111

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## リンゴもち



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 193kcal  
タンパク質 1.2g  
脂質 0.8g  
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

りんご... 100g  
りんごの絞り汁... 800cc  
わらび餅粉... 100g  
砂糖... 100g  
熱湯... 75cc  
きな粉... 少量



レシピ提供者から...

ひとつこと

リンゴゼリーのように見えますが、  
噛みごたえがあります。  
リンゴの香りがするわらびもちで  
す。



作り方

りんごを5ミリの角の角切りにし、飾り用のりんごを細かく千切りする。  
リンゴの絞り汁を渡し、わらび餅粉と砂糖を混ぜた物に加え、火にかける。  
固まってきたらかき混ぜ、リンゴの角切りを入れる。白っぽさがなくなったら熱湯を加え、しっかり混ぜる。  
透き通ったら流し缶に入れ、氷で冷やす。固まったら丸の型で抜き、きな粉を付け盛り付ける。  
飾りのリンゴも盛って出来上がり。

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。

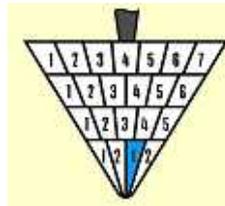
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 1 2

1人分の栄養価

食事バランスガイド

アップルソース  
～クレープロール～



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 596 kcal  
タンパク質 8.7g  
脂質 32.3g  
塩分 0.6g

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

りんご...	200g	飾り用りんご...	適量
<生地>		りんごジュース...	400cc
卵...	2個	砂糖...	50g
薄力粉...	100g	無塩バター...	80g
砂糖...	大匙3	ブランデー...	大匙2
塩...	ひとつまみ	レモン汁...	大匙1
牛乳...	300cc		
バター...	25g	コーンスターチ	...適量
		サラダ油	...適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

忙しい朝食時にでも、簡単に作れます。  
ちょっと大人っぽい味に仕上げました。



作り方

ボールに薄力粉をふるい入れ、溶き卵・砂糖・塩を加えて泡立て器でよく混ぜる。  
牛乳を混ぜこす。

小鍋でバターを薄く色づくまで熱する。火からおろし、あら熱をとる。

に を加えて、冷蔵庫で寝かせる。

フライパンにサラダ油を敷き、生地を流し薄く焼き色がついたら、裏返しサッと焼く。

りんごの皮、芯を取り除き、すりおろす。レモン汁を入れておく。

鍋にりんごジュース・砂糖・ブランデーを加えて一煮立ちさせる。

バターを加えてとろみをつけ、すりおろしりんごを混ぜる。

ソースにクレープを入れて軽く煮る。クレープを盛り、飾りのりんごを添える。

アップルソースにコーンスターチでとろみをつける。クレープに盛り付ける。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 113

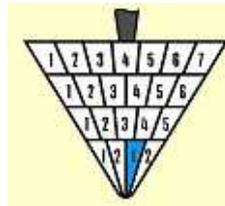
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## リンゴのシフォン

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



果物 1つ



エネルギー	640 kcal
タンパク質	13.2g
脂質	33.5g
塩分	0.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(20cmシフォン型1台分)

印は青森県産品が活用できます

卵黄... 5個分  
グラニュー糖... 50g  
塩... 1つまみ  
サラダ油... 80cc  
すりおろしリンゴ... 150g  
薄力粉... 120g  
ベーキングパウダー... 小さじ2/3

卵白... 6個分  
グラニュー糖... 50g

リンゴ... 150g  
グラニュー糖... 40g  
レモン汁... 小さじ1  
薄力粉... 適量

飾り用  
リンゴ... 適量  
生クリーム... 適量  
チャービル... 適量



レシピ提供者から...  
ひとこと

リンゴが約1個分使っています。  
シフォンケーキなので、とてもふわふわしています。



作り方

リンゴを1等角に切り、グラニュー糖・レモン汁で煮る。  
ボールに卵黄・グラニュー糖・塩・サラダ油・すりおろしたリンゴ・ふるった薄力粉・ベーキングパウダーの順に入れ、その都度よく混ぜ合わせる。  
卵白にグラニュー糖を入れて混ぜ、メレンゲを作り、さっくり混ぜる。  
のリンゴに薄力粉をまぶして、さっくり混ぜる。  
型に流し、170℃に予熱したオーブンで約40分焼く。  
よく冷めたら型から取りだし10等分に切る。  
お好みでリンゴ・生クリーム・チャービル等を添える。

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 114

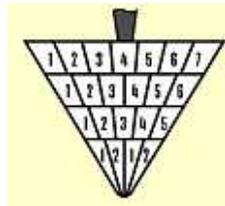
## リンゴの甘煮春巻き

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



おやつ



エネルギー	190kcal
タンパク質	1.8g
脂質	10.4g
塩分	0.1g

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

りんご...	1/2個
春巻きの皮...	8枚
バター...	30g
砂糖...	大さじ2
蜂蜜...	大さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

シンプルでとても簡単にできます。



### 作り方

りんごを8等分にして薄くスライスする。塩水につけておく。  
フライパンにバターを入れ、火にかけて溶かす。  
バターが溶けたらりんごを入れ、砂糖を加えてやわらかくなるまで煮る。  
春巻きの皮のふちに蜂蜜をぬり、りんごの甘煮を巻く。  
油できつね色になるまで揚げて、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 115

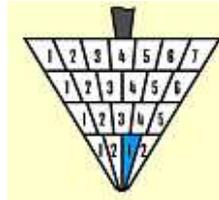
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## リンゴの葛豆腐

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



おやつ  
果物1つ



エネルギー	78 kcal
タンパク質	0.3g
脂質	0.1g
塩分	0.1g

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

りんごの絞り汁...	400cc
葛粉...	30g
りんご角切り...	60g
塩...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

とてもなめらかな舌触りで、  
デザートとしても使えます。



作り方

りんごの絞り汁、葛粉、塩を鍋で混ぜ合わせ、りんごの角切りを入れ、火にかけ、クリーム状になるまでよく練る。

型に流し入れ、よく冷やし、器に盛り出来上がり。

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 129

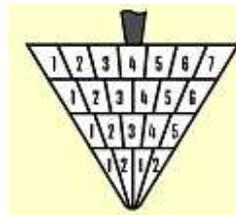
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 三色蒸しパン

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



おやつ

エネルギー 220 kcal  
 タンパク質 6.7g  
 脂質 6.0g  
 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	A {	ごぼう... 15g
ベーキング パウダー... 小さじ1/4		モロヘイヤ パウダー..大さじ1/2
砂糖... 15g	B {	りんご... 15g
長いも... 15g		かぼちゃ... 10g
卵... 1個	C {	ブルーベリー...5g
豆乳... 50cc		バター... 小さじ1
レモン汁... 小さじ1/4		



レシピ提供者から...  
ひとこと

便秘解消、歯ごたえのあるメニュー！  
 A はごぼうのサクサク感と香りが楽しめ、  
 C はブルーベリーが味のアクセントになって、大人にも子供にもおすすめです。



作り方

ごぼうは皮をむき、酢水にさらしてアク抜きをし、2mmくらいに細かく切る。

りんごは皮付きのままで1cmの角切りにし、塩水に漬ける。

かぼちゃは皮をむき、1cmの角切りにする。

ホットケーキミックスにベーキングパウダー、すりおろした長いも、砂糖、豆乳、卵、レモン汁を混ぜ合わせて生地を作る。

の生地を3等分にし、それぞれに、A、B、Cを混ぜる。

を、バターを塗ったアルミカップに各2個ずつ入れて、強火で15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。

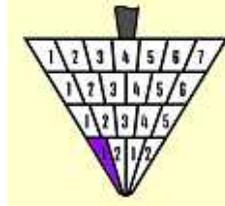
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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 296

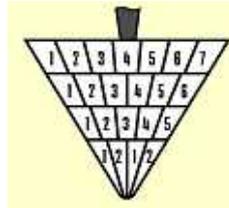
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 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



おやつ



エネルギー	302kcal
タンパク質	5.2g
脂質	9.1g
塩分	0.3g

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

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



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。

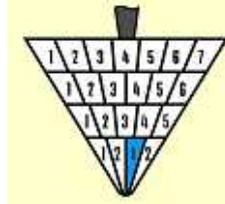
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 298

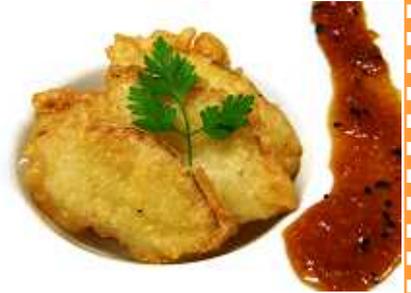
1人分の栄養価

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...

ひとつこと

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。