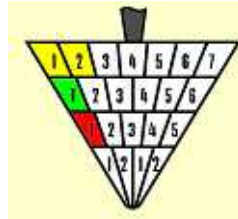


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

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。

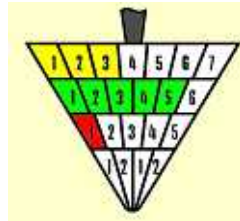
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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

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



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



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 32

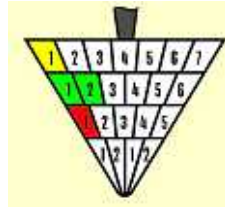
1人分の栄養価

食事バランスガイド

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



主食 1つ
副菜 2つ
主菜 1つ



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 4 1

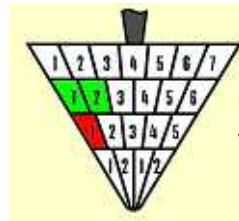
1人分の栄養価

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	10.0g
脂質	15.6g
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

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。

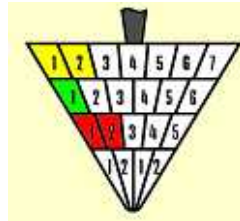
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

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。

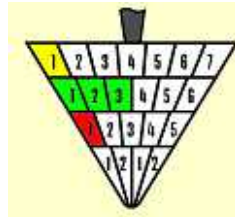
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

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	310 kcal
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

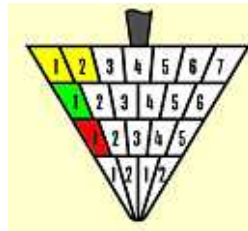
サラダそば

(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

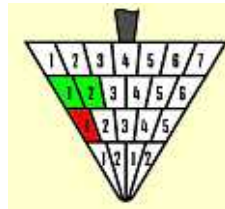
1人分の栄養価

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！
とりそぼろ以外でも、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。

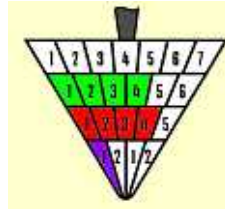
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 5 4

1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋とチーズの
豚野菜ロール揚げ
(調理時間 約25分)



副菜 4つ
主菜 4つ
牛乳 1つ



レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	1101 kcal
タンパク質	35.8 g
脂質	85.1 g
塩分	2.2 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

長芋... 1/2本
じゃがいも... 1個
人参... 1/2本
アスパラガス... 2本
スライスチーズ... 2枚
豚バラ肉... 300g

卵... 1個
パン粉... 適量
揚げ油... 適量

ケチャップ... 適量
マヨネーズ... 適量
塩・こしょう... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・ロール状にしているので、切ったときの色のバランスが整っています。
- ・長芋がホクホクしているので、いつもと違う食感が楽しめます。



作り方

長芋、じゃがいも、人参は皮をむき、拍子木切りにする。
じゃがいも・人参・アスパラガスは茹でておく。
豚バラ肉に、チーズ・長芋・人参・じゃがいも・アスパラをのせ、巻く。
卵とパン粉をつけて油で揚げる。揚げたら包丁で1口大に切る。
ケチャップとマヨネーズ、塩・こしょうをまぜたソースをかけて完成。

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。

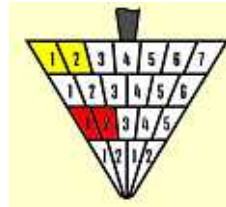
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 55

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんご豚のサンド



主食 2つ

主菜 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 533 kcal
タンパク質 23.4g
脂質 4.4g
塩分 4.2g

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

りんご... 1個
豚もも肉... 200g
フランスパン... 8切れ
レタス... 4枚

濃口醤油... 50cc
梅酒... 100cc
砂糖... 50g



レシピ提供者から...

ひとつこと

りんごの甘さと梅酒の酸味で豚肉がさらに美味しくなります。



作り方

角切りのりんご半分・醤油・梅酒・砂糖を入れ、豚もも肉を1時間程煮る。
豚肉を薄めのスライスにする。
フランスパンを3分の厚さにスライスし、半分に開く。
残り1/2のりんごを5mm程のスライスにして、塩水につけておく。
レタスをちぎる。
フランスパンに、レタス、りんご、豚肉の順にはさんで、豚の煮汁を薄く塗り完成です。

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。

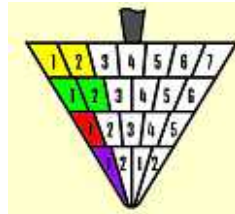
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 56

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごと肉じゃがの和風ピザ



主食 2つ
副菜 2つ
主菜 1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 817kcal
タンパク質 23.5g
脂質 19.7g
塩分 8.4g

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	}	濃口醤油...	大さじ3
じゃがいも...	150g		味醂...	大さじ3
人参...	50g		砂糖...	大さじ2
玉葱...	250g		マヨネーズ...	適量
牛肉...	120g		塩・こしょう...	少々
チーズ...	45g			

〔ピザ生地〕

強力粉... 380g
薄力粉... 150g
イースト... 5g
塩... 22g
水... 290cc



レシピ提供者から...

ひとつこと

和風の味付けにし、新しい
ピザにしました。



作り方

ピザの生地を用意する。(生地から作る場合は、材料を参照)

じゃがいもを蒸し、つぶす。

人参、玉葱はスライス、牛肉は一口大の大きさに切り、人参はゆがく。

りんごを4等分にし、スライスする。

玉葱と牛肉を濃口醤油、味醂、砂糖で煮る。

じゃがいもと人参を混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味つけする。

生地を丸くのぼし、とをのせ、のりんごとチーズをのせる。

190度のオーブンで15分焼き、盛りつけ、完成です。

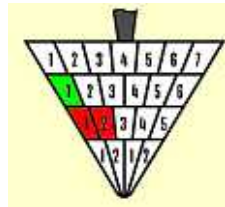
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 57

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜2つ



ポテハム巻き アップルソースがけ

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

エネルギー	284kcal
タンパク質	12.2g
脂質	11.7g
塩分	1.8g

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...	1個	塩...	適量
ブロッコリー...	1/2株	白胡椒...	適量
人参...	1/2個	小麦粉...	適量
じゃがいも...	2個		
ハム...	12枚	バター...	15g
		白ワイン...	160cc
		レモン汁...	適量
		砂糖...	大さじ1と1/2



レシピ提供者から...

ひとつこと

ハムとアップルソースが合います。



作り方

じゃがいもを蒸し、蒸し上がったら皮をむき、つぶす。リンゴ1/3個・ブロッコリー・人参はみじん切りにする。

ブロッコリー・人参を茹でたら、みじん切りにしたリンゴ、つぶしたじゃがいもと混ぜ合わせ、塩・胡椒で薄く味をつけたら、ハムで巻いて小麦粉を付けて揚げる。

残りのリンゴの皮をむき、スライスする。バターでソテーして柔らかくなったら、白ワインを入れて煮詰める。レモン汁・砂糖を入れてアップルソースが出来る。

アップルソースを揚げたハム巻きにかければ出来上がり。

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 58

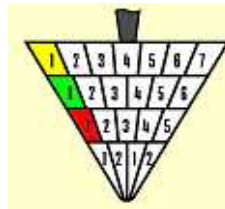
1人分の栄養価

林檎ソースの 豚バラサンドパン

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

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 1つ



エネルギー 339kcal
タンパク質 7.0g
脂質 8.2g
塩分 0.5g

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(ジヨゴ-ルト) ... 200g
豚バラ肉... 80g
じゃがいも... 100g
人参... 40g
きゅうり... 40g
玉葱... 40g

薄力粉... 150g
ベーキングパウダー... 3g
砂糖... 30g
ドライ-スト... 2g
牛乳... 60cc

白ワイン... 30cc
砂糖... 30g
塩・こしょう... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

豚バラ肉の脂っさを林檎がさっぱりとさせています。また、蒸しパンの生地もふわっとりんごの香りがして甘さのあるパンになっています。



作り方

ドライ-ストに砂糖30gと水を少し加え、クリーム状に練る。粉類を全部振るって、牛乳とすりおろした林檎100gを加えてこねる。

練ったドライ-ストも加えてこねて、ひとまとまりになったら一次発酵(40分)させる。

4等分してベンチタイム(生地を休める)10分。形を細長くして二次発酵(20分)する。

豚バラ肉を5mmくらいにスライスし、塩・こしょうをして焼く。

残りの林檎100gと皮を細かくきざみ、軽く炒めた後、ワインと砂糖30gを入れて、形がなくなるまで煮る。

の林檎ソースの中に豚バラ肉を入れて軽く煮込む。豚バラ肉を取り出す。

じゃがいもを蒸す。人参をいちょう切り、きゅうりを半月切り、玉葱をスライスする。

玉葱ときゅうりは塩もみして流水でさらし、人参は茹でる。

蒸したじゃがいもを潰してその他の野菜と混ぜ、林檎ソースを加え、塩・胡椒で味を調える。

生地を強火で10分蒸し、豚バラ肉と野菜を挟み、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 59

1人分の栄養価

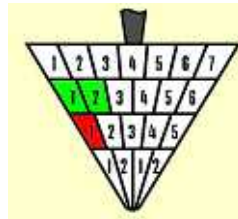
食事バランスガイド

ケチャップしょうゆ風味の
肉じゃが

(調理時間 約25分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会



副菜2つ
主菜1つ

エネルギー 295 kcal
タンパク質 11.2g
脂質 9.7g
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

じゃがいも... 皮をむいて300g
牛肉切り落とし... 80g
玉ねぎ... 100グラム
さやいんげん... 少々(彩り)
(又はグリーンピース)
サラダ油... 大さじ1/2
酒... 大さじ2
水... 1/2カップ
しょうゆ... 小さじ2
トマトケチャップ... 大さじ2



作り方

じゃがいもは一口大の乱切りにし、水に放した後、水気をとる。牛肉は一口大に切り分ける。玉ねぎは1cm幅のくし形に切り分ける。さやいんげんはさっと塩ゆでする。鍋に油を入れ玉ねぎを炒め、牛肉とじゃがいもを加えてさらに炒める。油がなじんだら酒を加えてひと煮立ちさせ、水を加え、アクをとる。しょうゆとケチャップで調味して、落し蓋をして約20分弱火でコトコト煮込み、最後にゆでたさやいんげんをあしらって、できあがり。



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・トマトケチャップが好きですので、肉じゃがに取り入れてみました。
- ・牛肉からアクが出ますので、しっかり取り除きます。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 60

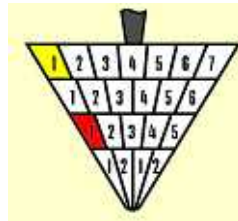
1人分の栄養価

食事バランスガイド

甘辛にんにく味噌おにぎり

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食1つ

主菜1つ

エネルギー	182kcal
タンパク質	8.1g
脂質	4.1g
塩分	2.1g

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

鶏ひき肉...	50g
にんにく...	1/2かけ
ごま油...	小さじ1/2
酒...	小さじ1/2
砂糖...	大さじ1
みそ(津軽みそ)...	大さじ1
黒ごま...	1g
精白米...	53g
塩...	少量



レシピ提供者から...

ひとこと

青森の家庭でよく作られるにんにく味噌に、ひき肉などを加えることによって、大人から子どもまで食べられるようになります。にんにく味噌を食べられない方にも、おいしさをより伝えられると思い、考案しました。



作り方

米は炊いておく。にんにくはすりおろす。
 中華なべ又はフライパンにごま油をしいて中火で熱し、ひき肉を加えて炒める。
 ひき肉に火が通ってきたら、酒と砂糖を入れて中火で炒める。
 にんにくのすりおろしとみそを加えて、弱火で練るように混ぜる。
 バットに入れて等分割し、冷ます。
 炊き上がったご飯の中に、 で出来た甘辛にんにく味噌を入れて、おにぎりを作る。
 この時に手に塩を適量つけてにぎり、最後に黒ごまをまぶして完成。

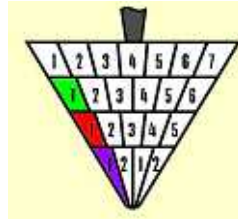
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 6 1

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 1つ
牛乳 1つ



豚肉の長芋巻き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	340kcal
タンパク質	13.0g
脂質	14.9g
塩分	4.8g

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

豚肉スライス... 4枚(72g)	塩・こしょう... 少々
長芋... 60g	小麦粉... 適量
大葉... 4枚	
梅肉ペースト... 8g	
チーズ... 1枚	
にんにく... 1片	
のり... 半分	
ミニトマト... 3つ	
	油... 適量

〔たれ〕
みりん... 大さじ2
しょうゆ... 大さじ2
砂糖... 大さじ3



レシピ提供者から... ひとつ

青森県産の豚肉、長芋、大葉、にんにく、ミニトマトを使用しました。
1つめはさっぱりした味わいになるように大葉、梅ペーストを長芋と一緒に豚肉で巻きました。
2つめは若者向けにチーズ、のり、にんにくチップを長芋と一緒に豚肉で巻きました。



作り方

豚肉を半分に切り、塩・こしょうで軽く味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
豚肉の上に、大葉・梅肉ペースト・長芋の細切りをのせて巻く。
同様に、のり、チーズ、にんにくチップをのせて巻く。
はつまようじでとめるかたこ糸で巻いて留める。
フライパンに油をしいて焼く。
火が通り、こげ目がついたら、たれを加えからめる。
ミニトマトをかざる。

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 62

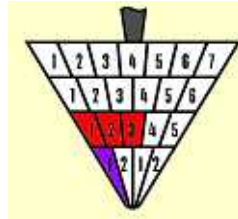
シャモロック
せんべいバーガー

(調理時間 約30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



主菜3つ

牛乳1つ

エネルギー	433kcal
タンパク質	30.1g
脂質	25.9g
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

シャモロック(ひき肉)...	160g
南部せんべい(ごま)...	4枚
スライスチーズ...	2枚
卵(シャモロック)...	1個
豆腐...	1/4丁
大葉...	2枚
塩...	少々
コショウ...	少々



作り方

ひき肉と豆腐と卵をまぜ、ハンバーグの種を作る。

塩、コショウで味を調える。

フライパンで両面を焼く。

南部せんべいに のハンバーグとチーズと大葉をはさみ、ラップして電子レンジで60秒。

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 63

1人分の栄養価

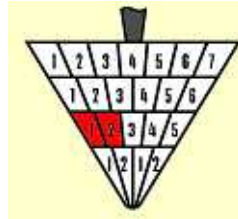
即席ミートパイ

(調理時間 約30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



主菜2つ

エネルギー	322kcal
タンパク質	13.1g
脂質	21.9g
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

即席ハンバーグ...	2個
ギョーザの皮...	8枚
卵...	少々
パセリ...	適宜
揚げ油...	適宜



レシピ提供者から...

ひとつこと

家で作った残りハンバーグを使うと、なおおいしくなります。



作り方

即席ハンバーグは2つに切ってから、包みやすいように包丁でかどを落として、丸く整える。
 をギョーザの皮2枚の間に入れ、溶き卵ののりではり合わせ、周囲にひだをとる。
 を油できつね色に揚げる。揚げ油が最初から熱いと皮だけが焦げて中まで火が通らないので、
 低めのうちから入れ、徐々に熱くしていくとよい。
 好みにケチャップを添え、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。

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 64

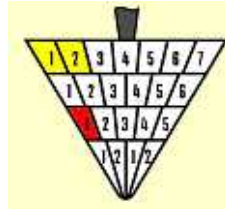
1人分の栄養価

食事バランスガイド

揚げないソースカツ丼

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 2つ

主菜 1つ

エネルギー	568 kcal
タンパク質	12.2g
脂質	21.3g
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

ごはん...	360g (大きめ茶碗に2杯分)	
サラダ油...	大さじ2	
パン粉(細かめ)...	大さじ4	
豚肉(切落とし又はバラ肉)...	50g	
レタス...	1枚	} どちらか1種類でもよい。 その場合はあわせて2枚
キャベツ...	1枚	
白すりごま...	小さじ2	
ソース...	適量	
辛子(お好みで)...	適量	



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・揚げないので手軽に作れ、カロリーも低いです。
- ・薄切り肉を使うので、短時間でできます。
- ・卵とじにする場合は、ソース・白すりごまを材料から外し、卵1個・大さじ2杯のめんつゆでとじます。
- ・レタス、キャベツの代わりにゆでた青菜でもおいしいです。



作り方

レタスとキャベツは粗めの千切りにする。

豚肉にパン粉をまぶす。

フライパンにサラダ油を敷き、 を炒める。(豚肉にまぶしきれなかったパン粉も全て炒める。)

あたためたごはんの上に、 、 、すりごまの順にのせ、上からソースをかけて、辛子を添えて食べる。

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 65

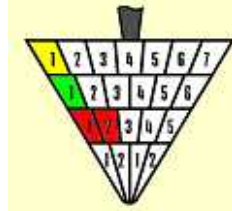
1人分の栄養価

食事バランスガイド

音喜多家直伝じゃじゃ麺

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 2つ



エネルギー 475 kcal
タンパク質 27.4g
脂質 15.4g
塩分 2.9g

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

しょうが... 1かけ	ラーメンスープ
にんにく... 1かけ	(みそ)... 1袋
豚挽き肉... 150g	お湯... 600cc
もやし... 1/2袋	水溶性片栗粉... 少量
	ラーメン... 2玉
	きゅうり... 1本
	油... 少量



レシピ提供者から...
ひとこと

味で勝負!!
プロにも負けない、愛情
たっぷり
ウマイ味!!



作り方

しょうが、にんにくをみじん切りにする。
フライパンに油、 を入れ、香りが出てくるまで炒める。
挽き肉、もやしを加え炒める。
ラーメンスープ、湯を加え、沸騰してきたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
きゅうりを千切りにする。
麺を茹で、水でしめる。
、 、 を盛りつけ完成。

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。

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