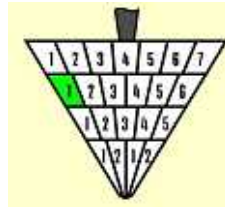


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 145

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ



肉じゃが？肉りんご！！

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 170kcal
タンパク質 4.7g
脂質 5.7g
塩分 2.9g

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

王林... 1 / 2個
牛小間切れ肉... 60g
玉葱... 70g
人参... 50g
糸こんにゃく... 40g
隠元... 25g
出し汁... 1000cc
砂糖... 大匙5
濃口醤油... 大匙4
味醂... 大匙2



作り方

王林は4等分のくし形にして、3等分に切り分ける。
玉葱はスライス、にんじんは乱切り、隠元は3分の長さに切り湯がく。糸こんにゃくも湯がく。
出し汁に味醂を入れ、沸騰させアルコール分を飛ばす。
煮汁に人参、玉葱、牛肉、こんにゃく、王林の順で入れ、砂糖、濃口醤油で味付けする。
器に盛り隠元をあしらって完成。



レシピ提供者から...

ひとつこと

見た目はじゃが芋、味はりんご、牛肉といっしょに食べると絶妙なハーモニーを奏でます。

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.