

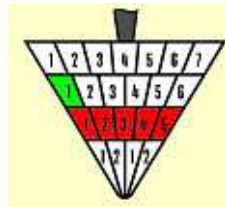
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 257

1人分の栄養価

食事バランスガイド

シャキシャキ
りんご肉ダンゴ
(調理時間 約30分)



副菜1つ
主菜5つ



レシピ提供：青森市 在住

エネルギー 650 kcal
タンパク質 31.4g
脂質 44.1g
塩分 2.3g

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

豚挽き肉... 300g	玉ねぎ... 1/2個
溶き卵... 1/2個	サラダ油... 大さじ1
塩... 少々	A { 鶏ガラスープ... 100cc 酢... 大さじ1 ケチャップ... 大さじ1 しょうゆ... 大さじ1 みりん... 大さじ1 片栗粉 (あんかけ用) 5g
こしょう... 少々	
りんご... 1/4個	
片栗粉... 適量	
揚げ油... 3カップ	



レシピ提供者から...

ひとこと

りんごを加えることで豚肉もやわらかくなり、またりんごの食感も楽しめます。あつあつで食べられるようにあんかけの酢豚風にしました。ピンチョスのように爪楊枝やピックに刺して飾るとちょっとしたパーティー料理にもなります。



作り方

豚挽き肉を粘りが出るまでよく練る。

に塩・こしょうを加え練り、溶き卵を加えさらによく練る。

粘りが出たら、5mm角に切ったりんごを加え全体を軽く混ぜる。

のタネを一口大の団子に丸め、片栗粉をまぶし180℃に熱した揚げ油で揚げる。

フライパンに油を熱し、くし形に切った玉ねぎを透明になるまでよく炒める。

Aを加え、一煮立ちさせる。

に肉団子を加えからめたら、水溶き片栗粉を加えとろみがついたら出来上がり。

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。