

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 241

1人分の栄養価

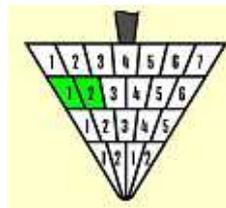
食事バランスガイド

野菜の五色炒め

(調理時間 約25分)

レシピ提供:

十和田市食生活改善推進員会



副菜2つ



エネルギー	87kcal
タンパク質	2.5g
脂質	3.3g
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

ヤーコン... 100g	油... 大さじ1/2
人参... 50g	酒... 大さじ1/2
大根... 50g	しょうゆ...大さじ1/3
しいたけ... 50g	塩... 1g
ニラ... 30g	



レシピ提供者から...

ひとつ

色彩がきれいなので食欲も増すと思います。

良いしょうゆを使っの料理です。

ヤーコンの歯ざわりがいいので、もりもり食べましょう。



作り方

ヤーコンは千切りにして水でさらしておく。

人参、大根、しいたけを千切りにしておく。

ニラは5cmの長さに切っておく。

フライパンで油を熱し、人参を炒めてから大根、しいたけ、ヤーコンを入れて炒める。

(ヤーコンは、炒める前にザルで水気を取っておく。)

酒を入れて、ニラをさっと炒めて、塩、しょうゆで味付けをして出来上がり。

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 242

1人分の栄養価

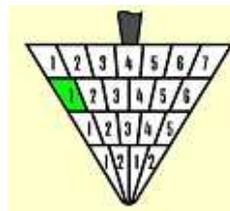
食事バランスガイド

野菜のみそ炒め

(調理時間 約25分)

レシピ提供:

十和田市食生活改善推進員会



副菜1つ



エネルギー	117kcal
タンパク質	2.2g
脂質	6.8g
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

なす...	60g	油...	大さじ1弱
にんじん...	25g	みりん...	大さじ1/2
ごぼう...	30g	みそ...	大さじ1と1/4
長ねぎ...	60g		



レシピ提供者から...

ひとつ

素朴な味が美味しいです。
秋に地元のなすで沢山作って
食べて下さい。
私が日頃使っている県産品の
みそです。



作り方

なすは3mmの厚さのいちょう切りにしておく。
人参・ごぼうは薄切りのいちょう切りにしておく。
長ねぎは半分に切って5mm幅くらいに切っておく。
鍋に油を熱し、人参・ごぼうを炒めます。少し火が通ったら、なすを加え炒める。なすがしんなりしたら長ねぎを加え、みりん、みそで味付けをして出来上がり。
器に盛ります。

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 243

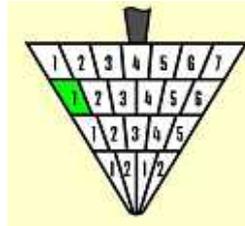
1人分の栄養価

フライパン焼き茄子

(調理時間 約10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	6.9 kcal
タンパク質	2.1 g
脂質	4.1 g
塩分	0.7 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

茄子...	100g (大2本)	
サラダ油...	小さじ1	
<div style="font-size: 3em; vertical-align: middle; margin-right: 5px;">{</div>	みそ...	小さじ2
	水...	小さじ2
	砂糖...	小さじ1
	すりごま...	小さじ1
	ごま油...	小さじ1/2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・焼いた茄子は、冷凍できます。食べる際は自然解凍で食べます。
- ・茄子は油を吸いやすく、鉄製のフライパンを使用したり、揚げたりすると油の量が多くなり、エネルギーが多くなるので、テフロン加工のフライパンを使用し、油は薄く塗る程度にすると良いです。



作り方

茄子は1cm厚さの輪切りか、斜め切りにし、油を敷いたフライパンで両面焼く。

みそ、水、砂糖、すりごま、ごま油を混ぜ合わせておく。

焼いた茄子の上にのみそタレをかける。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 244

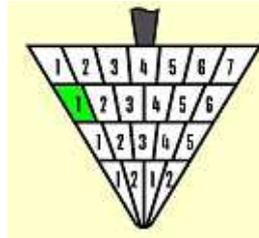
トマトの土佐酢和え

(調理時間 約5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



副菜 1つ



エネルギー	27 kcal
タンパク質	2.3 g
脂質	0.1 g
塩分	0.4 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

トマト...	140g
削り節...	4g
しょうゆ...	小さじ1
酢...	小さじ1
砂糖...	2g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・トマトだけのシンプルメニューですが、量をしっかりとることができます。
- ・トマトは、皮をむいたほうが食べやすいです。また、よく冷やすとおいしいです。



作り方

トマトは熱湯をくぐらせて皮をむく。
を乱切りにし、器に盛って削り節をふる。
にたれをかける。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

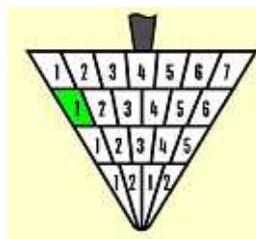
file 245

1人分の栄養価

ごぼうのごま和え

(調理時間 約10分)

食事バランスガイド



副菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 103kcal
 タンパク質 3.4g
 脂質 4.9g
 塩分 0.9g

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

ごぼう... 120g

〔ごま酢〕

すりごま... 大さじ2

酢... 大さじ2

砂糖... 小さじ1

しょうゆ... 大さじ2/3



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・ごぼうを茹でるだけの簡単調理。冷蔵庫で2～3日は保存できます。
- ・ごぼうを茹で、すりこぎでたたいた後、水気を取ったほうが味のしみ込みが良いです。



作り方

ごぼうは皮をとり、5～6cm長さに切り茹でる。

のごぼうをすりこぎで軽くたたいて、水気をとったら、ごま酢で和える。

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。

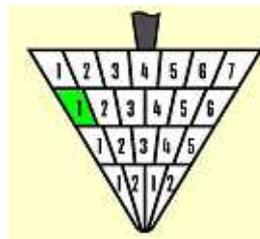
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 246

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



菊とおろしの酢味噌和え

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 37kcal
 タンパク質 1.5g
 脂質 0.4g
 塩分 0.7g

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

黄菊... 80g
 大根... 80g
 ねぎ... 6g
 { みそ... 小さじ2
 砂糖... 小さじ1
 酢... 小さじ2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

・秋から冬にかけて揃う県産品を使った一品ですが、酢味噌の味が高齢者の方には大変馴染み深いので喜ばれます。



作り方

菊は花びらをはずし、沸騰したお湯に酢を入れてゆがく。水にさらしてから水気をきっちり絞る。

ねぎはみじん切りにする。

大根は皮をむいておろし、ざっと水気を切る。

みそ、砂糖、酢を混ぜ合わせたものに、 ~ の材料を加えて混ぜ合わせる。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

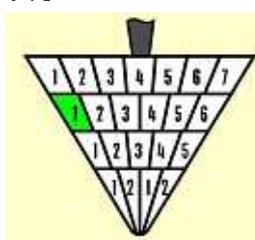
file 247

1人分の栄養価

きのこの当座煮

(調理時間 約15分)

食事バランスガイド



副菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 46 kcal
 タンパク質 3.4g
 脂質 0.4g
 塩分 1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(5人分)

印は青森県産品が活用できます

初雪たけ... 1株
 しめじ... 2株
 生しいたけ... 1パック
 えのき茸... 1株
 { 醤油... 大さじ2
 酒... 大さじ2
 本みりん... 大さじ2
 タカの爪... 1本



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・今回は作り置きができるように分量は5人分にしました。
きのこ類はだいたい500g(正味量)になります。21cmの雪平鍋で作るとちょうどよい量です。
- ・家庭の常備菜としてごはんの具、和え物に大活躍です。卵に混ぜて焼いたり、長芋に混ぜたりといろいろ楽しめます。
- ・家で作るときは、タカの爪は唐辛子粉(一味)でもいいし、なくてもいいです。



作り方

きのこは石づきを取り除き、小房に分けほぐしておく。しいたけはスライスする。

タカの爪はたねを取っておく。

鍋にタカの爪、調味料を全部入れて煮立てる。

にきのこを全部入れ、途中調味料を絡ませながら煮詰める(火は中火くらいで)。

鍋底を見て、汁気が流れていない状態になるまで煮詰めたら火を止める。

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 248

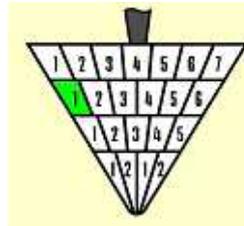
1人分の栄養価

春菊のゆず酢和え

(調理時間 約10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	21 kcal
タンパク質	1.5 g
脂質	0.7 g
塩分	0.5 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

春菊...	100g
白ごま...	2g
ゆず酢(市販)...	10cc
ゆず又はレモンの皮...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・春菊の茎の太い所も、しゃきとした歯ざわりで美味しいので、ぜひ使ってください。
- ・ゆずやレモンの皮は、せん切りにし、冷凍保存しておくとお便利です。常温で戻し、すぐに使うことができます。



作り方

春菊は、茹でて3cm長さに切る。
器に盛り、ゆず酢をかける。
白ごま、ゆずの皮のせん切りを散らす。

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 249

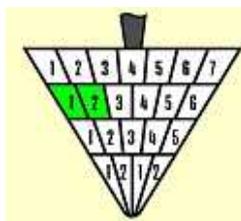
1人分の栄養価

かぼちゃのごま煮

(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2つ



エネルギー	100kcal
タンパク質	3.4g
脂質	1.5g
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

A	かぼちゃ...	200g
	しめじ...	1/2パック
	だし汁...	300cc
	砂糖...	小さじ1
	塩...	少々
	みりん	大さじ1
	しょうゆ...	大さじ1
	すり白ごま...	大さじ1/2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

かぼちゃは固めに煮た方が
美味しいです。



作り方

かぼちゃは一口大に切り、面取りしておく。

しめじは石づきを取って、小房に分ける。

鍋に のかぼちゃにかぶるくらいの水を入れて火にかける。沸騰後、1～2分したらお湯をきり、Aの調味料を加え、落とし蓋をして弱火で10分程火が通るまで煮る。

を加えて軽く煮て器に盛る。

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 250

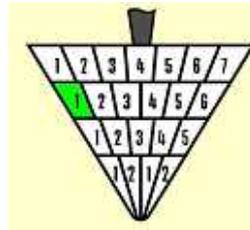
1人分の栄養価

長芋ときくらげの
ごまドレッシング和え

(調理時間 約10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 55 kcal
タンパク質 1.8g
脂質 1.8g
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

長芋... 80g
きくらげ... 2g
貝割れ菜... 20g
白すりごま... 小さじ2
酢... 大さじ1
砂糖... 小さじ1/2
塩... 0.5g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- こまだれは市販のごまドレッシングでもいいです。
- きくらげは、水で戻したものを冷凍しておけます。使うときに出してさっと洗って戻して使います。
- 黒い色の食材として、炒め物などにも重宝に使えます。



作り方

長芋は3cmに切り、細い拍子木にする。

きくらげは水に浸して戻しておく。貝割れ菜は根を取り、2等分に切る。

をさっと茹でる。

調味料を合わせて、長芋と を和える。

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 251

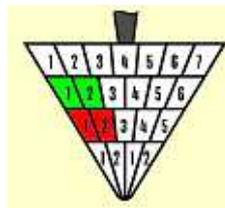
1人分の栄養価

食事バランスガイド

おかちー餃子

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜2つ
主菜2つ



エネルギー	615 kcal
タンパク質	21.5g
脂質	38.0g
塩分	0.3g

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...	1/2 個	ごま油...	大さじ2
ニラ...	3本	チーズ...	20g
ニンニク...	1かけ	塩...	少々
豚挽き肉...	100g	こしょう...	少々
おから...	100g	餃子の皮...	20枚
		水...	50cc
		油...	{ 大さじ1
			{ 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつ

おからを入れることで柔らかく、低カロリーです。チーズを入れて子供の好きな味になると思います。



作り方

キャベツをみじん切りにし、塩水に漬ける。ニラは下部分を切り、みじん切り、ニンニクはみじん切りにする。

ボウルに豚挽き肉、おから、キャベツ、ニラ、ニンニク、ごま油、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ、混ぜたらチーズを入れ、さらに混ぜ、餃子の皮で包む。

フライパンに油をひき、十分温まったら、餃子をしく。

水を入れ、水分が無くなるまでふたをし、中火で焼く。

水分が無くなったら油を入れ、強火で焦げ目をつけるように焼く。

皿に盛り、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。

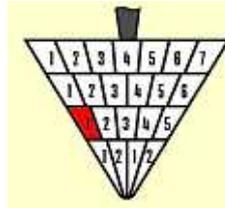
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 252

1人分の栄養価

食事バランスガイド

パリパリりんご包み



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 261 kcal
タンパク質 9.2g
脂質 16.4g
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

りんご(ジョナゴールド)... 40g
豚ミンチ... 40g
春巻きの皮... 2枚
チャービル... 2g
塩・胡椒... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

餃子の皮ではなく、春巻きの皮で包むことによって、パリパリの食感になりました。



作り方

りんごを皮のまますりおろす。
りんごと豚ミンチを混ぜ、塩・胡椒で味を整える。
春巻きの皮を、四角形に4等分にし、具を包む。
油で揚げ、器に盛り、チャービルを飾れば出来上がり。

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。

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

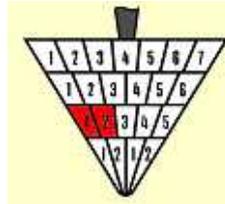
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 253

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごの鶏照り



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 413kcal
タンパク質 15.6g
脂質 27.4g
塩分 1.9g

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

りんご... 240g
鶏もも肉... 350g
唐揚げ粉... 20g
揚げ油... 適量

濃口醤油... 40cc
味醂... 40cc
砂糖... 15g
レモン汁... 小さじ1



作り方

りんごを40gはスライスに、200gはすりおろす。
鶏もも肉を一口大に切り、唐揚げ粉を付け、油で揚げる。
濃口醤油、味醂、砂糖、レモン汁の調味料を合わせる。
揚げた鶏肉と で合わせた調味料をフライパンで絡める。
絡まったら、すりおろしたりんごを加え、すぐに火を止める。
器に盛り、スライスしたりんごをのせたら出来上がり。



レシピ提供者から...

ひとつこと

すりおろしたりんごをたっぷり使っているため、あっさりしています。

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.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 254

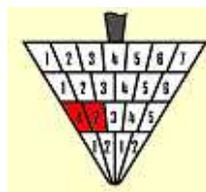
鶏照りngo

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



主菜2つ



エネルギー	437kcal
タンパク質	15.6g
脂質	26.1g
塩分	3.7g

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

林檎(サンふじ)... 1/2個
鶏もも肉... 1枚
人参... 5g

A	濃口醤油... 80cc	薄力粉... 適量
	味醂... 80cc	揚げ油... 適量
	砂糖... 大さじ3	バター... 20g



レシピ提供者から...

ひとつこと

ほのかな林檎の甘みが美味しく、
柔らかいのが特徴です。



作り方

皮をむいた林檎をすり卸し、8等分にした鶏肉を10分つけ込む。
粉を打ち、油で揚げる。
合わせた調味料Aをフライパンに流し込み、沸騰したら鶏肉を入れ、からめる。
あらかじめとっておいた林檎の皮と人参を3gの千切りにする。
をバターでしんなりするまで炒め、皿に盛った鶏肉の上に添えて出来上がり。

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。

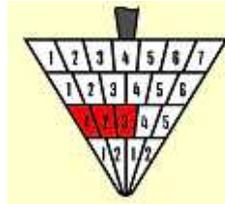
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 255

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ささみとりんごの唐揚げ



副菜 3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 274 kcal
タンパク質 18.8g
脂質 13.7g
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

鶏ささみ... 8本
りんご... 200g

片栗粉... 適量
揚げ油... 適量

A { 濃口醤油... 150cc
味醂... 200g
酒... 100cc

〔飾り用〕
林檎... 適量
レモン... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

りんごの酸味が、唐揚げのアクセントになります。



作り方

鶏ささみは筋をとり、縦に開く。

の鶏ささみを、合わせ調味料Aにつける。

りんごを5ミリの角の角切りにし、塩水で軽く洗う。

鶏ささみを合わせ調味料Aから引き上げ、ささみの上にりんごをのせ縦に巻く。

に片栗をまぶし、油で揚げ、食べやすい大きさに切る。

皿に盛りつけ、スライスしたりんご、レモンを添える。

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。

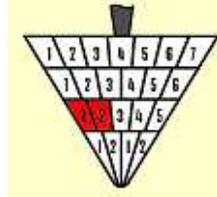
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 256

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごの油林鶏



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 320 kcal
タンパク質 11.3g
脂質 19.6g
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

りんご... 150g
豚肉スライス... 8枚
片栗粉... 適量
揚げ油... 適量

〔合わせ調味料〕

濃口醤油... 40cc
味醂... 40cc
砂糖... 大さじ1と1/2



作り方

りんごの皮をむき、分量の半分をみじん切りにし、残りの半分は1等角に切る。
豚肉スライスを半分に切り、のりんご全部を合わせ、豚肉で包み、一口大のボール状にする。
出来たものに片栗粉をまぶし、低温の油で揚げる。火が通ったら、高温にし、さっと揚げる。
フライパンに合わせ調味料と揚げた肉を入れ、火をかけ絡めたら、器に盛りつけて完成。



レシピ提供者から...

ひとつこと

簡単に作ることができて、
りんごと豚肉が良く合うの
で、美味しく食べることが出
来ます。

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。

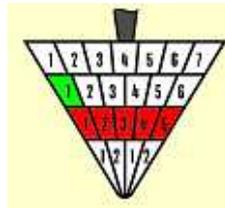
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 258

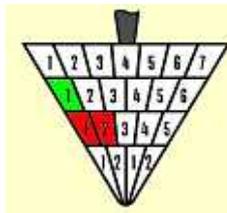
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ジューシーシャモロックの
初恋ソース

(調理時間 約20分)

レシピ提供：三沢市 在住



副菜1つ
主菜2つ

エネルギー	267kcal
タンパク質	16.3g
脂質	15.4g
塩分	3.2g

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

鶏モモ(シャモロック)... 2枚
にんにく... 1片
バルサミコ酢... 30cc
赤ワイン... 30cc
白ワイン... 少々
しょうゆ... 大さじ2
砂糖... 大さじ1

塩... 少々
こしょう... 少々
オリーブ油... 適量

アスパラガス... 4本
トマト... 1/2ヶ



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・県産品を使って、レストランの味を家庭で簡単に再現。
- ・ご飯にもパンにもお酒の供としても相性はバッチリ。
- ・子どもから大人まで美味しく食べられます。



作り方

赤ワインとバルサミコ酢を合わせ、鍋で煮詰める。(酸味をしっかりとばすのがポイント。)

鶏肉に塩とこしょうで下味をつける。

フライパンに、にんにくのスライスとオリーブオイルを入れ、火にかけ、鶏肉を皮面から焼く。

鶏肉の表面がきつね色になったら白ワインをふりかけフライパンのふたをし、蒸し焼きにする。

鶏肉に火が通ったら、ソースを鶏肉にからめ、しょうゆ、砂糖で味を調える。

アスパラガスはスライサーで固い部分を取り、ゆでる。トマトは適当な大きさに切る。

鶏肉と付け合せの野菜を皿に盛り付けて完成。

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。

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 259

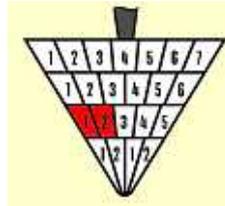
1人分の栄養価

食事バランスガイド

鶏肉のリンゴソース

(調理時間 約15分)

レシピ提供：八戸市 在住



主菜2つ



エネルギー	187kcal
タンパク質	13.7g
脂質	11.3g
塩分	1.1g

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

鶏モモ...	2枚
りんご...	1/2個
塩、こしょう...	適量
小麦粉...	適量
サラダ油...	適量
バター...	5g
ケチャップ...	20g
A { ソース...	20g
塩、こしょう...	適量



レシピ提供者から...

ひとつ

りんごのソースがほんのり甘みを感じさせます。



作り方

肉に塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をつけて焼く。

りんごは皮をつけたまますりおろし、水気を絞る。

と調味料Aを鍋に入れ、弱火で煮る。煮立ったら火を止める。

の肉に のソースをかけてできあがり！！

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。

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

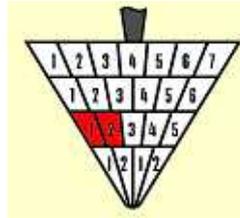
file 260

1人分の栄養価

食事バランスガイド

チキンソテー

(調理時間 約30分)



主菜2つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	241 kcal
タンパク質	16.7g
脂質	11.5g
塩分	4.1g

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

鶏モモ肉... 160g
 塩... 少々
 コショウ... 少々
 油... 大さじ1
 トウガラシ... 7g
 酒... 80ml

しょうが... 12g
 しょうゆ... 小さじ4
 酢... 小さじ6
 ネギ... 10g
 レタス... 10g



レシピ提供者から...

ひとつこと

酒を入れたら、中まで火を通すためフタをする(蒸し焼き)のがポイント。



作り方

モモ肉に塩、コショウする。
 フライパンに油、トウガラシを入れる。
 肉を入れる前にトウガラシをとる。さっと両面焼く。
 酒を入れて、フタをして15分蒸す。
 しょうがのみじん切り、しょうゆ、酢を混ぜる。
 肉を切り、皿に盛る。そのままのフライパンでネギのみじん切りをいためる。
 ネギを肉にのせて、のたれをかける。
 レタスで肉を巻いて食べる。

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。