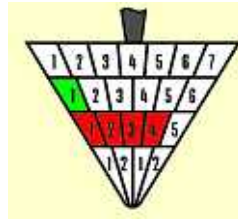


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 78

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜1つ  
主菜4つ



やまかけ  
(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	174 kcal
タンパク質	27.2g
脂質	2.2g
塩分	1.8g

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

マグロ...	200g
長いも...	80g
大葉...	2枚
うずらの卵...	2個
{ しょうゆ...	大さじ1
{ みりん...	小さじ1
わさび	



レシピ提供者から...

ひとつこと

ご飯がすすみます！



## 作り方

長いもをスライサーでせん切りにする。

マグロを小さめのサイコロに切る。

ボウルにマグロを入れ、しょうゆ、みりんを合わせたものを入れ、よくからませる。

器にマグロをこんもりと盛り、長いもをマグロの上へのせ、真ん中を少しへこませる。

大葉を3ミリの幅の千切りにし、長いものへこみにかからないように盛り、うずらの卵をへこませたところにのせる。

わさびのをせて完成。

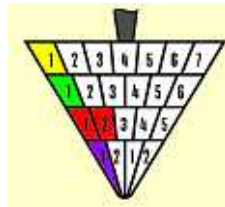
その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 82

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 1つ  
副菜 1つ  
主菜 2つ  
牛乳 1つ

エネルギー 682 kcal  
タンパク質 27.3g  
脂質 31.3g  
塩分 1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



## ほたての クリームスパゲッティ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



### 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

スパゲッティ... 160g	生クリーム... 1/2カップ
ほたて貝柱... 5個	牛乳... 1/2カップ
マッシュルーム... 1パック	バター... 大さじ1
長ねぎ... 1本	塩... 少々
	こしょう... 少々
	パセリ(みじん切り)... 1枝分



レシピ提供者から...

### ひとつこと

バターで炒めたほたてと牛乳が合っています。



### 作り方

厚いほたては半分に切る。マッシュルームは石づきを除いて5mmの薄切りにする。ねぎは5cmの長さに切り、四つ割りにする。

スパゲッティを11分茹でる。茹でたらザルで湯を切る。

フライパンにバターを熱してほたてを入れ、塩・こしょうをふって両面を焼いて取り出す。

長ねぎ、マッシュルームをさっと炒めて生クリームを加え、煮立ったら牛乳を加える。

2/3の量になるまで煮詰め、塩・こしょうで味を調える。

にほたてを入れ、スパゲッティを加えて混ぜる。

器に盛り、パセリを散らす。

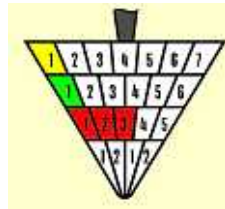
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 85

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 1つ  
副菜 1つ  
主菜 3つ



## 青森オムライス

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	491 kcal
タンパク質	21.2g
脂質	18.0g
塩分	3.7g

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

玉ねぎ...	1/2個	油...	大さじ4
とりもも肉...	100g	塩・こしょう...	適量
長いも...	50g	ケチャップ...	大さじ3
卵...	2こ		
リンゴ...	1/4個		
ケチャップ...	大さじ3		
ごはん...	160g		
ピーマン...	1個		



レシピ提供者から...

## ひとこと

長いも入りのふわふわ卵とリンゴ入りのケチャップソースで、とっても青森らしい一品。



## 作り方

玉ねぎはみじん切りにして、一口大にしたとりもも肉と炒める。  
リンゴをすりおろしてケチャップとまぜて、といっしょにいためる。  
にごはんを入れてなじませる。  
長いもをすりおろして卵とまぜて、塩・こしょうで下味をつけてオムレツにする。  
をリンゴの形にして をのせ、ラップで形をととのえる。  
ピーマンをリンゴのへたと葉の形に切って炒めて、盛りつける。  
ケチャップをぬって完成。

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 86

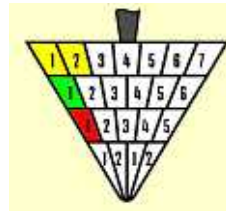
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 温泉玉子丼

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ

エネルギー 391 kcal  
タンパク質 11.7g  
脂質 5.7g  
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

ごはん... 360g (大きめの茶碗2杯分)  
生卵... 2個  
白菜... 大きめの葉1枚  
しょうゆ... 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

ふつうの卵かけごはんより味が濃くて美味しいです。市販の温泉玉子でもできます。しょうゆの代わりに、めんつゆ(ストレート)をかけたり、白ごま、のり、ごま油、天かすなどをかけてもいいです。



作り方

白菜は粗めのみじん切りにし、電子レンジにかけて半生にして軽く水気を絞っておく。  
生卵を電子レンジで使用可能な容器に1個ずつ割り入れ、ふたをして、白身が半分白くなって温泉玉子状になるまで、それぞれ1分ほど温める。  
ごはんは、を順にのせ、しょうゆをかけ、混ぜながら食べる。

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。

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 90

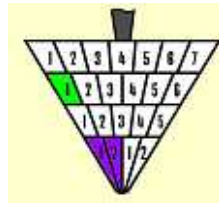
## アップルグラタン

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

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



副菜 1つ

牛乳 2つ

エネルギー	426 kcal
タンパク質	6.7g
脂質	23.8g
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

リンゴ...	1個
さつまいも...	1個
砂糖...	大さじ6
水...	適量
牛乳...	50cc
生クリーム...	150cc
バター...	5g
とろけるチーズ...	4枚
シナモン...	適量



レシピ提供者から...

### ひとこと

シャリシャリのリンゴとホクホクのさつまいもの食感が楽しめます。



### 作り方

リンゴは銀杏切りにし、砂糖大さじ3とひたひたの水で煮る。  
さつまいもは、皮をむき銀杏切りにし、残りの砂糖と牛乳とひたひたの水で煮る。  
生クリームを泡立てる。  
柔らかくなったリンゴとさつまいもの水気を切り、生クリームと和える。  
バターを塗った容器に を入れ、チーズをのせる。  
180 のオーブンで3分焼く。  
仕上げにシナモンをふって出来上がり。

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 9 1

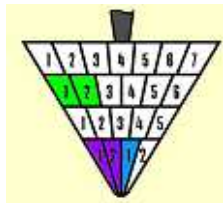
## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド

## りんじゃがグラタン

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



副菜 2つ  
牛乳 2つ  
果物 1つ



エネルギー 579 kcal  
タンパク質 7.3g  
脂質 42.0g  
塩分 0.8g

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 ...	200g	}	生クリーム...	300cc
じゃが芋...	300g		牛乳...	400cc
ほうれん草...	120g		にんにく...	10g

}	バター...	15g
	砂糖...	大さじ1
	レモン汁...	大さじ2
	リンゴの絞り汁...	400cc
	シナモン...	適量

塩・こしょう...適量



レシピ提供者から...

## ひとこと

隠し味のにんにくとシナモンが  
とてもいい風味を引き立てま  
す。



## 作り方

リンゴを皮付きのまま8等分にし、厚めにスライスする。じゃが芋は皮をむきスライスする。ほうれん草は塩湯がきし、3等長さに切る。

フライパンにバターをしき、砂糖を加え、リンゴを軽く炒める。レモン汁とリンゴの絞り汁を入れ、煮ていく。汁気がなくなれば仕上げにシナモンを入れる。

鍋にじゃが芋と生クリームと牛乳を入れ、煮る。とろみがついてきたらおろしたにんにくを入れ、のリンゴを煮汁ごとすべて入れる。よく混ぜ合わせて汁気をとばす。

器に盛り、ほうれん草を散らし、170度のオーブンで4分焼く。焼き上がればでき上がり。

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 92

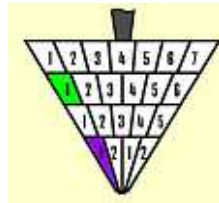
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## リンゴのポターージュ

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



副菜 1つ

牛乳 1つ

エネルギー	151 kcal
タンパク質	3.8 g
脂質	5.7 g
塩分	1.6 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(王林)...	120g
さつまいも...	170g
玉葱...	50g
バター...	15g
ブイヨン...	400cc
牛乳...	200cc
飾り用リンゴ	適量
塩...	4g
こしょう...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

リンゴの甘酸っぱさとさつまいもがよく合っています。口当たりがなめらかな一品です。



作り方

リンゴとさつまいもは皮をむいて薄めに切る。玉葱はスライスにする。  
鍋にバターを入れ、玉葱を焦がさないように炒める。ある程度火が通ったら、リンゴとさつまいもを加えて軽く炒める。ブイヨンを入れ、煮る。  
さつまいもが柔らかくなったら火を止め、ミキサーにかけ、裏ごす。  
を鍋に戻し、火にかけ、牛乳を入れる。塩・こしょうで味を調える。  
器に盛り、飾り切りしたリンゴを添えて完成。

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

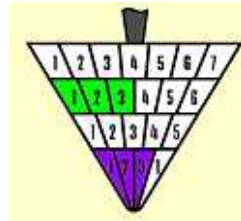
file 93

1人分の栄養価

食事バランスガイド

せんべいグラタン

(調理時間 約30分)



副菜3つ

牛乳3つ



レシピ提供：七戸町 在住

エネルギー	631kcal
タンパク質	17.9g
脂質	35.1g
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

せんべい...	1枚	A {	小麦粉...	40g
長いも...	1/2本		バター...	40g
アスパラ...	2本		牛乳...	500cc
玉葱...	1/4ケ			
生クリーム...	25g			
粉チーズ...	適量			
塩・こしょう...	適量			
白ワイン...	適量			



レシピ提供者から...

ひとつ

オーブンが無ければ、魚焼き器でも焼き色が付けられます。



作り方

長いも(半量)、アスパラ、玉葱を同じ大きさに切る。

材料Aでベシャメルソースを作り、それにすった長いも(残り半量)、生クリームを加える。

切った野菜を炒め、白ワインを加える。

塩・こしょうをして、のベシャメルを加えて味を決め、よく混ぜる。

耐熱皿に盛り付け、粉チーズをふり、オーブンで表面に焼き色をつける。

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。

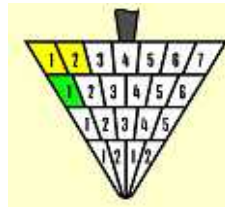


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 98

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 1つ



## 林檎のちらし寿司

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 441 kcal  
タンパク質 9.0g  
脂質 2.6g  
塩分 2.3g

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

米...	400g	海苔...	適量
水...	460cc	卵...	1個
林檎...	100g	寿司酢...	100g
レンコン...	30g	林檎...	80g
椎茸...	30g		
三つ葉...	5g		
ふき...	30g		
人参...	10g		
		A {	
		出し汁...	適量
		薄口醤油...	適量
		砂糖...	適量



レシピ提供者から...

## ひとこと

林檎と酢でさっぱりしています。



## 作り方

460ccの水で米を炊きます。寿司酢に摺りおろした林檎(80g)を混ぜておきます。皮を剥いた林檎(100g)は角切りにしておきます。レンコン、椎茸、ふき、人参をAで味を付け、煮ます。薄焼き卵も作っておきます。ご飯が炊けたら、角切りにしておいた林檎と、林檎の入った寿司酢を混ぜ合わせます。皿に、ご飯、海苔、薄焼き卵、椎茸、蓮根、ふき、人参、三つ葉の順に盛り付け完成。

残りご飯を電子レンジであたためて利用しても美味しくできます。

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 101

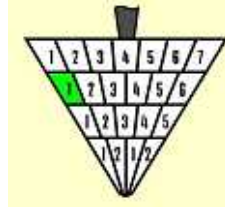
1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎きんとん

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



副菜1つ



エネルギー	304kcal
タンパク質	3.4g
脂質	12.2g
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(ジョナゴールド)... 1/2個  
さつまいも... 1本  
リンゴ果汁... 200cc

砂糖... 50g  
バター... 30g  
卵黄... 20g  
黒胡麻... 30g



レシピ提供者から...

ひとつこと

リンゴ果汁で煮たリンゴは  
さつまいもと相性ぴったりです。



作り方

さつまいもを輪切りにし、蒸す。  
柔らかくなったら、皮をむいて熱いうちに裏漉す。  
鍋に裏漉したさつまいも、砂糖、バター、卵黄を入れ、練る。  
仕上げに黒胡麻を混ぜ込む。  
リンゴを4等分のくし形に切り、さらに3等分の角切りにする。  
面取りをし、リンゴ果汁で少し柔らかくなるまで煮て、冷ます。  
リンゴの水気を切り、さつまいもの生地で包む。

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 104

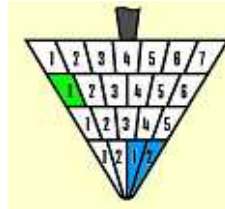
## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド

## 林檎と薩摩芋の菓子コロッセ

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



副菜 1つ

果物 2つ

エネルギー	523 kcal
タンパク質	4.3g
脂質	26.9g
塩分	1.4g

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

林檎...	600g
さつま芋...	400g
砂糖...	大さじ1
塩...	小さじ1
小麦粉...	適量
溶き卵...	適量
パン粉...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎と薩摩芋の甘さが混ざり、  
とてもおいしいです。



## 作り方

林檎400gを小さく角切りにし、残り200gの林檎をすり卸したものと一緒に煮る。  
さつま芋は、竹串が簡単にさせるまで蒸す。  
蒸したさつま芋の皮をむき、裏ごし、砂糖と塩を入れ、少し混ぜる。  
さつま芋と の林檎をそれぞれ8等分にし、さつま芋の中に林檎を入れ込む。  
適当な形を作り小麦粉を打ち、卵をつけ、パン粉を打って低温の油で揚げて完成。

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 105

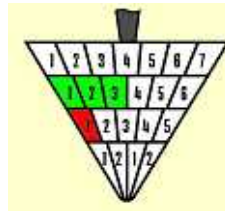
林檎コロッセ春巻き  
林檎酢がけ

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

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜3つ  
主菜1つ



エネルギー 566 kcal  
タンパク質 10.6g  
脂質 28.9g  
塩分 0.7g

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... 1/2 個	(林檎酢)
じゃがいも... 800g	林檎... 1/2 個
人参... 60g	酢... 50cc
合い挽き肉... 110g	砂糖... 大さじ1と1/2
玉葱... 80g	塩... 少々
春巻きの皮... 4枚	こしょう... 少々
バター... 20g	
	小麦粉... 50g
	水... 50cc



作り方

じゃがいもを蒸しておく。  
人参はイチョウ切りにして塩ゆがきする。玉葱はみじん切りにする。  
林檎はイチョウ切りにし、バターでソテーする  
蒸したじゃがいもの皮をむき、細かくつぶす。  
フライパンに人参・玉葱・肉を入れ炒め、塩こしょうで軽く味付けし、じゃがいもの中に入れる。  
を混ぜ合わせ、ソテーした林檎を入れ混ぜる。塩こしょうで味を調える。  
春巻きの皮に具材の4分の1をのせ、包み込み、小麦粉を水で溶いたものでとめる。  
180度の油できつね色になるまで揚げる。  
〔林檎酢を作る。〕林檎1/2個をすり卸し、酢と砂糖と混ぜる  
揚がった春巻きと林檎酢を盛りつけて出来上がり。



レシピ提供者から...

ひとこと

コロッセの具と林檎がたくさん入った春巻きが、林檎酢でさっぱりと食べられます。

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。

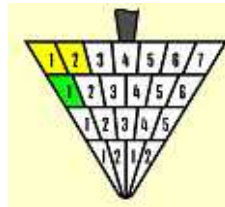
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 106

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 林檎と里芋の炊き込みご飯



主食 2つ  
副菜 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 557 kcal  
タンパク質 12.1g  
脂質 6.2g  
塩分 2.8g

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(サンふじ) ... 1玉  
里芋... 2個(中)  
豚バラスライス... 40g  
卵... 1個  
米... 3カップ

<野菜だし>

人参... 20g  
玉葱... 50g  
水... 500cc

<炊き込みだし>

薄口醤油...大さじ3  
味醂... 大さじ1  
塩... 小さじ1/2  
野菜だし...480cc (左の分量で作ったもの)  
シナモン...少々



レシピ提供者から...

ひとこと

隠し味にシナモンを入れることによって、リンゴの香りが引き立ちます。



作り方

リンゴは8等分にして厚めに切る。里芋は皮をむき、1センチ幅の銀杏切りにする。  
豚バラスライスは適当な大きさに切っておく。人参と玉葱は薄く切っておく。  
米は洗っておく。  
水に人参と玉葱を入れて煮だし、漉す(野菜だし)。里芋は塩水で下湯がきしておく。  
卵を溶き、油を引いたフライパンに薄く流し、錦糸卵を作る。  
鍋にリンゴ・里芋・豚バラスライス・米を入れる。  
炊き込みだしを入れて炊く。炊けたら、椀に盛り、錦糸卵を添える。

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 107

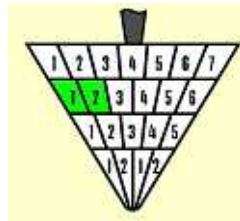
## りんごナポリタン

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



副菜2つ

エネルギー	179kcal
タンパク質	4.6g
脂質	0.8g
塩分	1.8g

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

りんご...	2個
パスタ...	20g
玉ねぎ...	1/2個
パプリカ(赤)...	1/2個
パプリカ(黄)...	1/2個
なす...	1/2個
ケチャップ...	50g
塩・こしょう...	少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

青森県産のりんごの中にパスタを入れてみました。



### 作り方

パスタをゆでる。

玉ねぎ、パプリカ、なすを千切りにする。りんごは中をとって回りを残す。

玉ねぎ、パプリカ、なす、パスタを炒め、ケチャップ、塩こしょうで味をつける。

中身をとったりんごにできあがったパスタを入れてできあがり。

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。

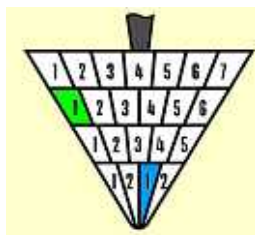
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 116

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ

果物1つ



さつま芋とりんごの重ね煮

(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 176 kcal  
 タンパク質 1.2g  
 脂質 2.8g  
 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

さつま芋... 150g  
 りんご... 50g (1/2個)  
 A { レモン... 1/4個  
 砂糖... 10g  
 バター... 大さじ1/2  
 塩... 少々  
 りんごジュース... 100ml  
 水... 50ml



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

りんごは1cm角(サイコロ)、さつま芋は2cm角(サイコロ)にして、同様にレモン汁、砂糖、りんごジュースなどと一緒にしてもとてもきれいに出来上がります。



作り方

さつま芋は皮をよく洗い、1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。りんごは皮付きのまま4つ割りにし、5mm厚さのいちょう切りにする。レモンは絞っておく。  
 鍋にさつま芋、りんごを交互に重ね、Aを加えて火にかけ、煮立ったら弱火で10~12分間煮る。

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。

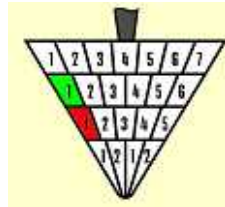
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 117

1人分の栄養価

食事バランスガイド

包み焼きポテト 林檎風味



副菜1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 217kcal  
タンパク質 8.8g  
脂質 11.1g  
塩分 0.9g

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

じゃがいも... 320g [マッシュポテト]  
豚ももスライス... 120g バター... 25g  
林檎(サンふじ)... 100g 生クリーム... 15g  
粒とうもろこし... 20g

[ソース]

コンソメスープ... 150cc  
水溶き片栗粉... 30cc  
バター... 15g  
塩、胡椒... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

マッシュポテトと林檎のソテーが、香ばしく焼いた豚肉との相性の良い料理です。



作り方

じゃがいもを蒸し、バター、生クリームを入れマッシュポテトを作り、塩・胡椒で味付けをする。林檎(20g)をスライスし、バターでソテーする。  
豚肉に塩・胡椒し、マッシュポテトとソテーした林檎を巻く。フライパンに油をひき、中まで火を通し焼く。  
コンソメスープに粒とうもろこし、角切り林檎(80g)を入れ煮込む。林檎に火が通ったら、塩・胡椒で味付けし、水溶き片栗粉でとろみを付ける。  
器に盛り付け出来上がり。

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

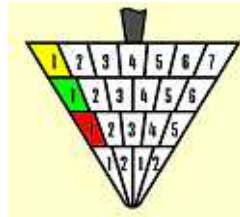
file 120

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド

ぶっかけ長いも焼 そば

(調理時間 約15分)



主食 1つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 410kcal  
タンパク質 16.7g  
脂質 6.9g  
塩分 6.8g

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

津軽そば...	2玉		
長いも...	1/6本		
卵...	1個		
片栗粉...	小さじ2と1/2		
桜えび...	2g		
紅しょうが...	3g	めんつゆ...	300cc
塩...	小さじ1/2	のり...	1枚
大根...	1/3本	わさび...	適量
		油...	小さじ2

## レシピ提供者から...

### ひとつこと

- ・天ぷらそばよりヘルシーなのにお腹がいっぱいになります。
- ・大根おろしが効いていて、暑い夏でもさっぱりと食べられます。
- ・長いもが苦手な人でも、焼くとねばねば感もないので食べやすくなります。
- ・見た目もキレイで、食欲をそそります。



## 作り方

そばをゆでて水で冷やし、水気を切っておく。  
長いもをすりおろしたものに、卵、片栗粉、桜えび、紅しょうが、塩を入れ、混ぜる。  
フライパンに油をひいて、を両面に色がつくまで焼く。  
大根おろしを作る。  
器にそばを盛り、大根おろしをのせ、を上にのせ、めんつゆをかけて、のりとわさびを盛る。

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 1 2 1

じゃがもちくん

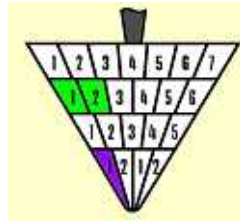
(調理時間 約20分)

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



副菜2つ

牛乳1つ

エネルギー	247kcal
タンパク質	7.6g
脂質	9.8g
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

じゃがいも... 中2個  
 片栗粉... 大さじ3  
 オリーブ油... 少々  
 ピザソース... 大さじ3  
 玉ねぎ... 1/4個(30g)  
 ピーマン... 1/3個(15g)  
 サラミ... 薄切り10枚(20g)  
 とろけるチーズ... 25g



レシピ提供者から...

ひとつこと

じゃがいも生地のもちもちが良いです。



作り方

じゃがいもは皮をむき、柔らかくなるまで煮てつぶす。  
 に片栗粉を入れてよくねる。  
 20g程度の円になるようにのばす。  
 フライパンにオリーブ油を薄くひいて、を薄いきつね色になるまで弱火で焼く。  
 一度火を止めて、ピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、サラミ、とろけるチーズでトッピングをする。ふたをして弱火でチーズがとけたら出来上がり。

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 1 2 2

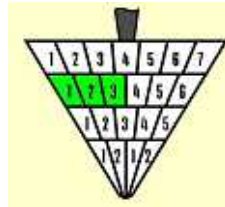
## 長芋のとろろ焼き

(調理時間 約20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



副菜3つ



エネルギー	244kcal
タンパク質	6.5g
脂質	6.9g
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

長芋...	400g
小ねぎ...	4本
塩...	適量
こしょう...	適量
片栗粉...	大さじ2~3
バター...	15gくらい
かつおぶし...	適量
ポン酢...	お好みで



### レシピ提供者から...

#### ひとこと

- ・外はかりっとしていますが、中は長芋の粘りとふっくら感があります。
- ・塩、胡椒だけでもおいしいですが、ポン酢をつけてもおいしいです。



### 作り方

長芋をすりおろす。小ねぎは小口切りにする。塩・こしょうを適量混ぜ合わせる。

に片栗粉を入れ、混ぜ合わせる。

フライパンにバターを溶かし、を適度な大きさに広げ、表面に焼き目がつくまで両面焼く。

皿に盛り、かつおぶし、小ねぎをのせる。お好みでポン酢をつける。

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 1 2 3

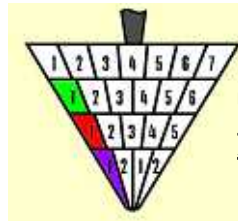
1人分の栄養価

## 長芋のもっちり春巻き

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

### 食事バランスガイド



副菜 1つ  
主菜 1つ  
牛乳 1つ

エネルギー 307kcal  
タンパク質 11.9g  
脂質 13.4g  
塩分 1.9g

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

長芋... 130g(皮をとった状態)  
片栗粉... 40g  
しょうゆ... 18g(大さじ1)  
干しエビ... 20g  
チーズ... 20g  
ミニ春巻きの皮... 8枚  
油...



### レシピ提供者から...

#### ひとこと

長芋の粘りと片栗粉で、お餅の様な食感が楽しめます。それを春巻きの皮に包んで揚げたので、外はカリカリ、中はモチッと！  
干しエビが入ってカルシウムも取れるし、チーズも入っているので、子供もおいしく食べられます。  
おつまみにも最適。



### 作り方

長芋の皮を厚めに取り、適当な大きさに切り、耐熱皿に入れ、電子レンジで5分温める。  
透き通って竹串で刺せるようになったらOK。

と片栗粉としょうゆを合わせ混ぜる。

に干しエビとチーズをつぶさないように混ぜる。(風味と食感を残すため)

で出来たものを細長くまとめ、春巻きの皮で巻き、150度の油で揚げる。

まとめる時、パラパラしますが、揚げればモチモチするので大丈夫です。

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。