

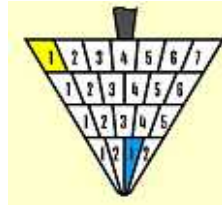
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 84

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎と卵のサンドウィッチ



主食1つ

果物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 269kcal
タンパク質 6.5g
脂質 8.5g
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

林檎... 2個
卵... 20g
食パン... 4枚
マヨネーズ... 28g



レシピ提供者から...

ひとつこと

簡単で食べやすいです。



作り方

ゆで卵を作り、みじん切りにする。

半分の林檎をみじん切りにし、残りの林檎をすりおろす。

マヨネーズを入れて混ぜる。

食パンの表面を焼き色が付くまで焼き、半分にスライスし、具をはさみ、盛りつけて出来上がり。

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。

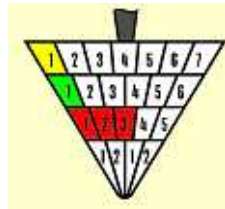
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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

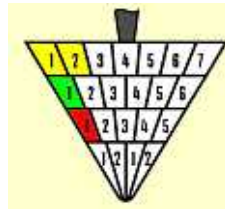
1人分の栄養価

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 87

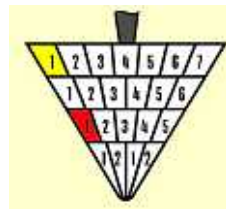
1人分の栄養価

食事バランスガイド

またぎの かやぎの
にぎりまま

(調理時間 約10分)

レシピ提供：青森市 在住



主食1つ

主菜1つ



エネルギー 287kcal
タンパク質 12.4g
脂質 7.3g
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

卵... 1個
白ごま... 小さじ1/2
ほたての貝柱... 大1個
砂糖... ひとつまみ
ごはん... 200g
みそ... 大さじ2/3
日本酒... 小さじ1/2
(だし汁でも可)



レシピ提供者から...

ひとこと

朝食に土鍋で「貝焼きみそ」をよく作りますが、忙しくて食べ損ねるので、いつでもどこでも食べられる「貝焼きみそ風」のものを考えました。
子供が作っても失敗しないような作り方と材料にしました。



作り方

卵、ほたての貝柱、白ごま、砂糖を耐熱容器に入れ電子レンジで加熱。熱いうちにはしでかき混ぜ、ポロポロの炒り卵を作る。(半生のときは、さらに加熱する)

炊きたてのごはんに を混ぜ、おにぎりの形にし、みそを日本酒(又はだし汁)でのばしたものを塗り、フライパンかトースターで焼く。

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。

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 95

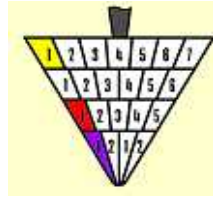
1人分の栄養価

食事バランスガイド

アップルリゾット

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



主食1つ

主菜1つ

牛乳1つ



エネルギー	360 kcal
タンパク質	12.4 g
脂質	12.5 g
塩分	4.3 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

林檎...	200g
米...	1カップ
固まりのハム...	50g
玉葱...	70g
バター...	15g
水...	3カップ
チキンコンソメ...	大さじ2
牛乳...	2カップ

卵...	2個
パセリ...	適量
塩・胡椒...	適量

レシピ提供者から...

ひとつこと



シャキシャキの林檎とすり下ろした林檎を使っています。



作り方

米を洗いザルにあげておく。

林檎100gは皮を剥きすりおろし、残り100gは皮付きのまま3mmの角切りにして塩水に浸ける。少しだけ、飾り用に残しスライスしておく。ハムは、林檎と同様に3mmの角切り、玉葱はみじん切りにする。

鍋にバター・玉葱を入れ炒め、ハム・米を入れ、米が透き通るまで炒める。水・すり下ろした林檎・チキンコンソメを入れ、水分がなくなるまで煮る。牛乳を入れ、塩・胡椒で味を調え、米に火が通ったら角切り林檎を入れる。

卵を半熟のスクランブルエッグにする。パセリはみじん切りにする。

リゾットを器に盛りスクランブルエッグ、パセリのみじん切り、林檎を飾り完成。

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 96

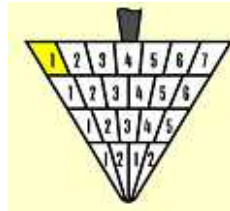
1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごカナッペ

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



主食1つ



エネルギー 304 kcal
タンパク質 9.8g
脂質 7.5g
塩分 2.0g

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

りんご... 1個
玉葱... 50g
スイートコーン... 50g
ほうれん草... 50g
ハム... 80g(12枚)
フランスパン(薄切り)... 12枚
オリーブオイル... 15cc
白ワイン... 100cc
塩・胡椒... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

りんごの爽やかな香りが
たのしい前菜です。



作り方

フランスパンの薄切りを、150度のオーブンで5分焼き、カリカリにする。

りんごを1/16だけスライスし、後は皮付きで全てすりおろす。玉葱はみじん切り、ほうれん草は湯がき、2割幅で切る。

オリーブオイルで玉葱を炒め、透き通ってきたらすりおろしたりんごを加え、少し炒めて、白ワインを加え、煮る。粗熱を取り、スイートコーンとほうれん草を加え、混ぜる。

カリカリにしたフランスパンにハムをのせ、その上にの具をのせ、スライスしたりんごを飾って出来上がり。

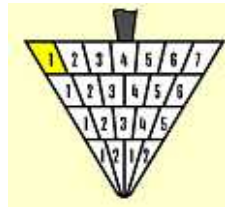
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 97

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ



林檎の冷水スパ。

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 375 kcal
タンパク質 13.6g
脂質 4.7g
塩分 1.0g

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... 1個
パスタ... 80g
キャベツ... 15g
人参... 8g
豚肉小間切れ... 15g



レシピ提供者から...

ひとつ

冷たくて、あっさりとした
パスタです。



作り方

林檎を8等分にして、皮を剥きます。
鍋に水300ccと林檎2つを入れて、沸かします。
キャベツを1cm程度の角切りにします。次に、人参を2cm程度の短冊切りにします。
沸かしたお湯を半分にします。
片方には、角切りにしたキャベツ、もう片方には、豚肉を入れて湯がきます。
人参を湯がきます。
鍋にお湯を沸かし、パスタを茹でます。
林檎をすりおろします。鍋に、すりおろした林檎と水100ccを入れて煮詰めます。
湯がいたら、氷水に入れて冷まします。冷めたらざるにあげて、キャベツ・人参・豚肉・林檎を絡めます。

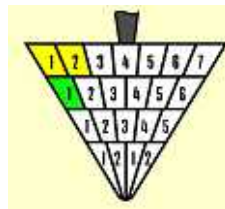
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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。

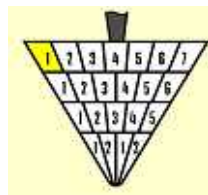
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 100

1人分の栄養価

アップルケーキ

食事バランスガイド



おやつ
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 477kcal
タンパク質 12.0g
脂質 9.2g
塩分 1.0g

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

ホットケーキミックス... 300g
牛乳... 300cc
卵... 2個
林檎... 1/2個
レモン汁... 大さじ1
砂糖... 95g



レシピ提供者から...

ひとつこと

ふわふわの蒸しケーキにシャリ
シャリの林檎が良く合います。



作り方

ホットケーキミックスと、牛乳、卵、砂糖(80g)を混ぜ、生地を作る。
林檎を粗くみじん切りにし、フライパンに入れ、レモン汁と砂糖(15g)を加えて炒める。
型に の生地と の炒めた林檎を入れ、蒸し器で20分蒸す。
蒸し終わったら、型から外し、器に盛り、蜂蜜を塗って完成。

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。

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

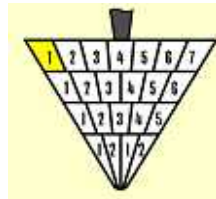
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 102

1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴソテーのトースト



主食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 280 kcal
タンパク質 7.8 g
脂質 8.6 g
塩分 1.1 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... 100g
食パン(5枚切り)... 1枚
牛乳... 150cc
バター... 20g
砂糖... 20g



レシピ提供者から...

ひとつこと

フレンチトーストとは違い、
さっぱりとしています。



作り方

食パンはミミを切り、4等分にした後、2枚にスライスする。ミミは2割に切る。
リンゴは8等分に切り、スライスする。このうち20gは、50ccの牛乳に漬けておく。
リンゴ80gをバターで炒め、しんなりしてきたら牛乳100ccと砂糖、パンのミミを入れる。
汁気がなくなってきたら、のパンに盛り付ける。
180度のオーブンで4分焼く。のリンゴを添えて出来上がり。

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。

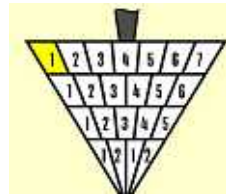
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 103

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎リゾット



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 239kcal
タンパク質 4.3g
脂質 12.1g
塩分 1.1g

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) ... 50g	オリーブオイル... 45cc
にんにく... 1/2片	白ワイン... 50cc
マッシュルーム... 30g	スープ... 500cc
玉葱... 1/2個	塩・こしょう... 少々
洗米... 100g	バター... 20g
牛乳... 50cc	チャービル(飾り)



レシピ提供者から...
ひとつこと

林檎の甘みと米がよく合い、牛乳を入れてコクを増しました。



作り方

林檎・にんにく・玉葱をみじん切りにする。

鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で薄く色づくまで炒め、マッシュルームを加え、強火で炒めて取り出す。玉葱・洗米・林檎をいれて炒め、白ワインをふりかけてアルコール分をとばす。

に1/2量のスープを入れて、混ぜながら強火で煮て、さらに残りのスープと牛乳を加減しながら加え、水気が9分通りなくなったら、取り出してあったマッシュルームを戻す。

塩・こしょうで味をととのえ、仕上げにバターを加え、器に盛り、チャービルを飾る。

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。

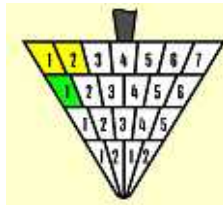
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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 109

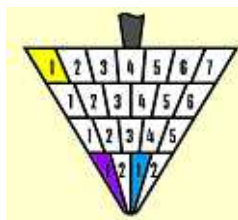
りんごオムレット

(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



主食 1つ

果物 1つ

牛乳 1つ

エネルギー	600kcal
タンパク質	9.4g
脂質	31.1g
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

りんご...	1/2個(150g)
はちみつ...	大さじ2
ホットケーキミックス粉...	100g
牛乳...	大さじ5
卵白...	2個分
グラニュー糖...	大さじ1
生クリーム...	100ml
グラニュー糖...	大さじ1
サラダ油...	適量



作り方

1. りんごを半分にし、薄切りにする。(皮をむいてもむかなくてもよい。)
2. あまり重なり過ぎないようにりんごを平皿に並べ、上からはちみつをかける。
3. それをレンジで5分半加熱する。終わったら取り出して冷ましておく。
4. ボウルにホットケーキミックス粉、牛乳を入れ、泡立て器で混ぜておく。
5. 別のボウルに卵白を入れ、軽くツノがたつまでハンドミキサーで泡立てる。
6. グラニュー糖を少しずつ加えながら、しっかりとツノが立つまでさらに泡立てる。
7. 生クリームを加え、なるべく泡をつぶさないようゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
8. フライパンを熱し、サラダ油を薄く塗り、ぬれ布巾であら熱をとる。
9. 生地を玉じゃくしで8分目くらいの分量をとり、フライパンに丸くのばす。
10. 弱火で約2分焼き、フライ返しで裏返して約1分焼く。
11. 焼きあがったらすぐにオープンペーパーにのせ、シートごと半分にたたんで冷ます。
12. ボウルに生クリーム、グラニュー糖を入れ、底を氷水にあてながら8分立てにする。
13. 生地の上にりんごをはさみ、生クリームを絞り出して完成。



レシピ提供者から...

ひとこと

フワフワの生地に、甘さひかえめの生クリーム、それにシャキシャキとしたりんごが口の中に広がり、おやつにぴったりな一品です。生地を作ったり焼いたりするのも簡単なので、子どもと一緒に楽しく作ることができます。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 110

1人分の栄養価

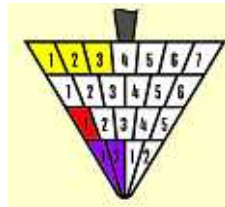
食事バランスガイド

バナナときな粉ケーキ

(調理時間 約15分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会



主食3つ

主菜1つ

牛乳2つ



エネルギー	893kcal
タンパク質	25.0g
脂質	21.5g
塩分	3.5g

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

きな粉...	50g
冷凍バナナ...	1本
ホットケーキの素...	200g
薄力粉...	80g
ベーキングパウダー...	大さじ1/2
サラダ油...	大さじ1
砂糖...	50g
塩...	少々
牛乳...	300cc



レシピ提供者から...

ひとつこと

きな粉も自分で作りますが、今回は買ってきたものを使用しました。



作り方

薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく。
冷凍バナナは薄切りにして、全部の材料をボウルで混ぜる。
アルミカップに入れて、オーブンで焼く。蒸してもよい。

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 118

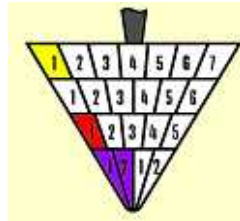
南部のラザニア

(調理時間 約40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



主食 1つ

主菜 1つ

牛乳 2つ

エネルギー	710kcal
タンパク質	22.4g
脂質	37.4g
塩分	6.2g

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

- かけ(南部せんべい)... 6 ~ 8枚
- ミートソース(缶詰)... 250g
- ホワイトソース(缶詰)... 1c
- ピザ用チーズ... 40g
- バター... 少々
- (ホワイトソースを作る場合)
- 薄力粉... 15g
- バター... 15g
- 牛乳... 1c
- 塩... 少々
- 胡椒... 少々



作り方

少しかためにかっけをゆで、1枚ずつに溶かしバターをからめ、くっつかない様にする。
(南部せんべいの場合は、ぬるま湯に2~3分浸し、少ししんなりしたら水気をふき、バターで軽くソテーする)

2人分が全部入るくらいの耐熱容器に薄くバター(分量外)を塗り、ミートソースを玉じゃくし1杯分位を流し入れ、その上に同じ量のホワイトソースを流し入れ、をのせる。

さらに、ミートソース、ホワイトソース、の順に3~4回重ねる。最後にミートソースとホワイトソースを入れ、ピザ用チーズを散らす。

をオーブンで焼く(170 で20分くらい)。

(が冷めたら電子レンジで人肌程度に一度温めてからオーブンで焼く。)



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・材料を簡単に手に入れやすいし、ソース類は缶詰を利用すれば、子ども(小学生くらいなら)でも一人で作れるくらいすごく簡単です。(包丁を利用しないので)
- ・ソース類を手作りにすれば、時間はかかりますが、より自分好みにアレンジできます。特にミートソースを手作りすれば、中に入れる肉や野菜で自分だけのオリジナルが作れるのが楽しいです。

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 119

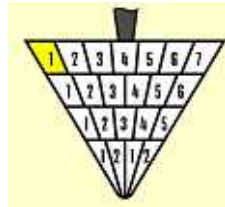
もちもち

(調理時間 約15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



主食 1つ

エネルギー	188kcal
タンパク質	2.5g
脂質	3.5g
塩分	0.0g

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

干しもち... 3枚(100g)
油... 小さじ1と1/2
砂糖... 10gくらい



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・材料も少なくすぐに出来るのでちょっとしたおやつに最適です。
- ・青森県の県産品である“干しもち”をそのまま食べるのが苦手なお子様でも、これなら食べられるはずです。



作り方

干しもちを水にひたす。(指で押してくずれくらいまで)
フライパンに油をしく。
水分を拭き取った干しもちを焼く。焼き目がついたらひっくりかえす。
両面に焼き目がついたら完成。
食べるときに砂糖をかける。

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

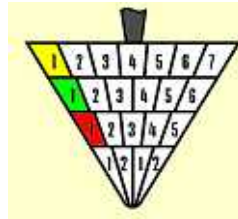
file 120

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 410 kcal
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。

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

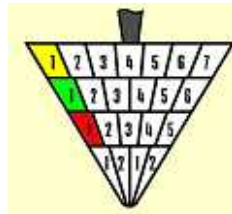
file 1 2 4

1人分の栄養価

食事バランスガイド

スタミナスパゲティー

(調理時間 約30分)



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 1つ



レシピ提供：
十和田市食生活改善推進委員会

エネルギー	411 kcal
タンパク質	16.9g
脂質	10.4g
塩分	1.6g

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

スパゲティー
(乾燥)... 140g
豚肉(薄切り)... 60g
ピーマン... 中1個
たまねぎ... 中1/2個
にんにく... 薄切り3枚
油... 大さじ1/2

スタミナ源たれ
(KNK)... 大さじ2
粉チーズ... 適宜



レシピ提供者から...

ひとこと

手軽に作れる一品です。
十和田市地元の「焼き肉のたれ」
です。
皆様もスパゲティーに使ってみ
てください。



作り方

にんにくはみじん切り、ピーマン、玉ねぎは千切りにしておく。

スパゲティーは袋の表示に従って茹でておく。

フライパンで油を熱し、にんにくを弱火で炒め、香りが出たら肉を加え中火で炒める。玉ねぎ、ピーマンを加え炒める。

茹でたスパゲティーを に加えて、たれで味付けをして出来上がり。

器に盛り、お好みで粉チーズをかける。

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 1 2 5

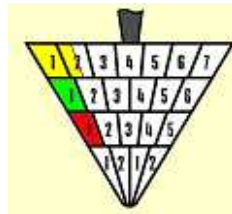
1人分の栄養価

食事バランスガイド

エコどん

(調理時間 約25分)

レシピ提供：三沢市 在住



主食 1.5 つ
副菜 1 つ
主菜 1 つ

エネルギー 386 kcal
タンパク質 15.3g
脂質 6.1g
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

だし昆布...	10g	長ねぎ...	1本
混合削り節...	10g	卵...	2個
干しいたけ...	10g	しょうゆ...	大さじ2
水...	200cc	日本酒...	小さじ1
ちりめんじゃこ...	10g	ごはん...	300g



レシピ提供者から...

ひとつこと

だしに使っている昆布や削り節は、捨ててしまうとゴミになりますが、再利用して食べると栄養分になります！



作り方

水にだし昆布を入れ 煮立てたら、昆布を取り出し、削り節と干しいたけを入れて一煮立ちさせる。

だしに使った昆布と干しいたけは細かい千切りにする。

のだし汁に の昆布としいたけを入れ、しょうゆと酒で調味する。

にちりめんじゃこと細い斜め切りのねぎを入れ、とき卵を流し入れる。

丼にごはんを盛り、 をかけて出来上がり。

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。

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 1 2 6

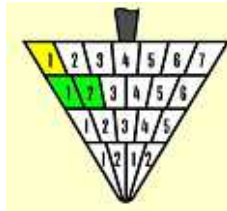
1人分の栄養価

食事バランスガイド

県産じゃがいも入りチヂミ

(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

エネルギー	331 kcal
タンパク質	11.3g
脂質	4.6g
塩分	3.5g

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

じゃがいも...	100g	〔たれ〕	
小麦粉...	100g	濃口しょうゆ...	大さじ2
水...	100cc	にんにく...	5g
卵...	50g	生姜...	5g
ねぎ...	50g	砂糖...	小さじ2
にんじん...	50g	酢...	大さじ1
たまねぎ...	50g	ごま油...	小さじ1/2
ほたて貝柱			
(もどし)...	30g		
塩...	小さじ1/4		



レシピ提供者から...

ひとこと

外はカリッと、中はモチモチ。



作り方

じゃがいもをすりおろし、小麦粉、水、卵で混ぜる。
ねぎ、人参、たまねぎをうす切りにし、にほたて貝柱と一緒に混ぜる。塩も加える。
フライパンに油をしき、生地を流し、両面を焼く。
タレを混ぜる。

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.