

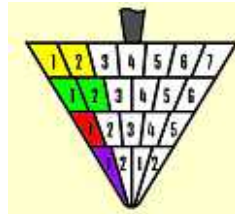
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 5 6

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごと肉じゃがの和風ピザ



主食 2つ
副菜 2つ
主菜 1つ
牛乳 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 817kcal
タンパク質 23.5g
脂質 19.7g
塩分 8.4g

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

りんご...	200g	}	濃口醤油...	大さじ3
じゃがいも...	150g		味醂...	大さじ3
人参...	50g		砂糖...	大さじ2
玉葱...	250g		マヨネーズ...	適量
牛肉...	120g		塩・こしょう...	少々
チーズ...	45g			

〔ピザ生地〕

強力粉... 380g
薄力粉... 150g
イースト... 5g
塩... 22g
水... 290cc



レシピ提供者から...

ひとつこと

和風の味付けにし、新しい
ピザにしました。



作り方

ピザの生地を用意する。(生地から作る時は、材料を参照)

じゃがいもを蒸し、つぶす。

人参、玉葱はスライス、牛肉は一口大の大きさに切り、人参はゆがく。

りんごを4等分にし、スライスする。

玉葱と牛肉を濃口醤油、味醂、砂糖で煮る。

じゃがいもと人参を混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味つけする。

生地を丸くのぼし、とをのせ、のりんごとチーズをのせる。

190度のオーブンで15分焼き、盛りつけ、完成です。

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。