

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 2 7

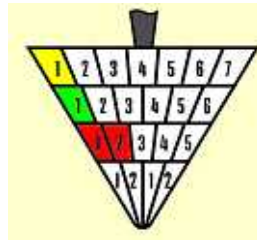
1人分の栄養価

ホタテキムチ味焼きそば

(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 2つ



エネルギー 588 kcal
タンパク質 22.9g
脂質 27.3g
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

蒸し中華(市販)... 1.5袋
ホタテ水煮... 80g
白菜キムチ... 60g
ねぎ... 30g
人参... 30g
卵... 2個
めんつゆ... 小さじ2
サラダ油... 大さじ3



作り方

冷凍ホタテを自然解凍し、水切りしておく。キムチは細かく切っておく。(汁も使う。)

ねぎはみじん切り、人参はせん切りにする。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶いた卵を流しいれて、半熟状のいり卵を作り、いったん取り出しておく。

中華そばはほぐしておく。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、蒸し中華そばを入れて、軽く両面焼いて取り出す。

キムチとにんじんをサラダ油大さじ1で軽く炒め、ほたて、ねぎ、いり卵を加え、の中華そばを戻しいれて、めんつゆで味を調える。



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・冷蔵庫にあるものですぐ出来るので、とても便利です。
- ・麺を両面しっかり焼くのがポイント。
- ・入り玉子を美味しく作るには、フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶き卵を流したら、火を止めてかき混ぜると柔らかくできます。

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

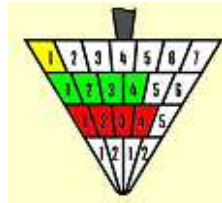
file 132

1人分の栄養価

食事バランスガイド

あおもり雪ナベ

(調理時間 約10分)



主食 1つ
副菜 4つ
主菜 4つ



レシピ提供：青森市 在住

エネルギー 397kcal
タンパク質 29.8g
脂質 10.0g
塩分 3.4g

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

大根...	大 1/2 本	豆腐...	1/2 丁
シャモロック...	ミンチ 50g	昆布...	少々
長いも...	100g	しいたけ...	少々
ほたて貝柱...	小 2個	りんご酢...	少々
真だら(切り身)...	1切れ	地酒...	少々
真だら白子...	50g	しょうゆ...	少々
ハツユキタケ...	10g	うどん...	適宜
白菜...	適宜	鍋用せんべい...	適宜
白滝...	適宜		



レシピ提供者から...

ひとこと

すべて白い地産物を使った冬向け鍋料理。吹雪の夜も暖まり、大根のおかげで食後に爽涼感があります。



作り方

白い土鍋を用意し、大根を全てすりおろして入れ、あらかじめ昆布、シイタケ、地酒でとったダシ汁50ccを加える。

シャモロックのミンチに長いものすりおろしを加え、一口状の肉団子を作る。

の鍋を加熱しながらその他の材料を適宜加え、りんご酢醤油で食す。

仕上げに、うどんあるいはせんべいを鍋に加えて煮込みにすると、腹応えも十分。

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 183

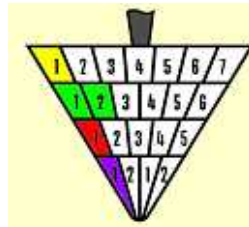
1人分の栄養価

長芋と帆立のグラタン

(調理時間 約25分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 2つ
主菜 1つ
乳製品 1つ

エネルギー 437kcal
タンパク質 25.7g
脂質 16.4g
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

長芋... 150g
ポイル帆立... 60g
玉ねぎ... 60g
マカロニ... 80g
オリーブ油... 小さじ1
牛乳... 100g
ピザ用チーズ... 60g
粉チーズ... 10g
バター... 6g
塩、こしょう... 各少々
酒... 小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・マカロニは、早ゆでのタイプを使うと時間が少なくてすみません。長芋も電子レンジで加熱すると簡単です。



作り方

長芋は皮付きのまま良く洗い、ぬれた状態でラップにくるみ、電子レンジに1分かける。皮をむいてから、半月切りにする。

ポイル帆立は、サイコロに切って、酒と塩、こしょうをする。

玉ねぎは薄切りにし、オリーブ油でよく炒める。

炒めた玉ねぎに の帆立を入れ、牛乳を加えてさらに煮込む。この時に分量のピザ用チーズを少量に加えて煮る。

マカロニを茹でてザルにあげておく。

グラタン皿にバターを塗り、 とマカロニ、長芋を入れて、上にチーズを乗せる。オーブントースターで5分焼く。

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。

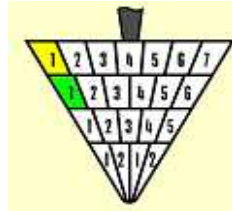
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 196

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎とほうれん草のキッシュ



主食1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 593kcal
タンパク質 12.0g
脂質 38.1g
塩分 1.7g

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)...	100g	
ほうれん草...	40g	[タルト生地]
イタリアンパセリ...	40g	小麦粉... 200g
玉葱...	100g	バター... 100g
卵...	2個	溶き卵... 60g
生クリーム...	100cc	オリーブオイル... 適量
牛乳...	100cc	
塩・胡椒...	適量	



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎の甘みがちょうど良い具合に仕上がりました。
(市販のタルト生地を使うと、もっと手軽に作れます。)



作り方

林檎は8等分にしてスライスする。ほうれん草は3分の長さに切り、塩湯がきして、流水にあててから水気をよくきる。イタリアンパセリは2分の長さに切る。玉葱はスライスしてしんなりするまで炒める。

ボールに林檎、ほうれん草、イタリアンパセリ、玉葱、卵、生クリーム、牛乳をいれて混ぜ、塩、胡椒で味を整える。

焼けたタルト生地に を流し入れる。200 のオーブンで約15分間焼く。

焼き上がったら8等分に切り、器に盛ったら完成。

[タルト生地の作り方]

ボールにふるった小麦粉とバターを加え、パサパサの状態にし、溶き卵を2回に分けて加える。

生地がまとまったらまな板に小麦粉を打ち、生地を1分の厚さにのばす。

タルトの型にオリーブオイルを塗り、伸ばした生地を敷き、底にフォークで穴をあけ、200のオーブンで約13分間焼く。

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。