

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 105

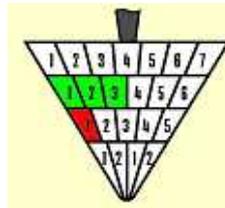
林檎コロッセ春巻き
林檎酢がけ

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。