

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 135

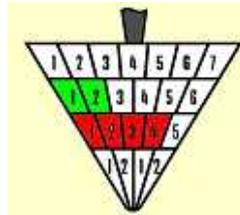
1人分の栄養価

青森肉団子リンゴ甘酢和え

(調理時間 約30分)

レシピ提供：おいらせ町 在住

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 4つ

エネルギー 398 kcal
タンパク質 31.0g
脂質 13.7g
塩分 2.7g

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

スルメイカ... 1本	シャケ... 60g	水溶き片栗粉... 大さじ2
ホタテ... 1ヶ	リンゴ... 1/4個	揚げ油... 適量
卵... 1ヶ	ナツメグ... 少々	万能ねぎ... 少々
片栗粉... 大さじ1	パルメザン... 大さじ1	白ゴマ... 少々
ジャポックのミンチ... 60g	舞茸... 1/3ヶ	
ゴボウ... 1/3本	大根... 1/4本	
ニンニク... 1片	人参... 1/4本	
しょうが... 少々	塩・こしょう... 少々	
みそ... 小さじ1	水... 50cc	
	しょうゆ... 大さじ1	
	砂糖... 大さじ2	
	チリソース... 少々	
	酒... 大さじ2	
	リンゴ酢... 大さじ2	



レシピ提供者から... ひとこと

青森県産品を多く使用して楽しく作りました。
スルメイカとホタテの団子は弾力があって食べ応えがあり、リンゴとシャケは相性がよく食べやすく、県産鶏ジャポックの団子はゴボウとみそで素朴な味わい深い一品です。
リンゴの甘酢がさっぱりとして食欲をそそります。



作り方

スルメイカのげそとワタをとる。シャケは血合い、皮をとる。ホタテは身だけにする。
スルメイカとホタテに卵と片栗粉を入れ、ミキサーでくたく。
ジャポックのミンチにニンニクとショウガとみそで下味をつけ、笹がきごぼうを入れる。
シャケにナツメグとパルメザンチーズで下味をつけ、ミキサーで混ぜた後に角切りりんごを入れる。
混ぜた具3種をボール型にして、油で揚げる。
舞茸を食べやすい大きさに切り、千切り人参を入れ炒め、塩こしょうをする。炒めた鍋に調味料Aを入れてアルコールを飛ばし、仕上げに水溶き片栗粉でトロミをつけて肉団子と和える。
作っておいいた大根のつまを皿にのせ、その上に肉団子を盛る。仕上げに白ごまと万能ねぎをふりかけて完成。

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。