

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 92

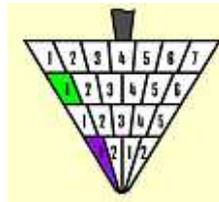
1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴのポターージュ

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



副菜 1つ

牛乳 1つ

エネルギー	151 kcal
タンパク質	3.8 g
脂質	5.7 g
塩分	1.6 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(王林)...	120g
さつまいも...	170g
玉葱...	50g
バター...	15g
ブイヨン...	400cc
牛乳...	200cc
飾り用リンゴ	適量
塩...	4g
こしょう...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

リンゴの甘酸っぱさとさつまいもがよく合っています。口当たりがなめらかな一品です。



作り方

リンゴとさつまいもは皮をむいて薄めに切る。玉葱はスライスにする。
鍋にバターを入れ、玉葱を焦がさないように炒める。ある程度火が通ったら、リンゴとさつまいもを加えて軽く炒める。ブイヨンを入れ、煮る。
さつまいもが柔らかくなったら火を止め、ミキサーにかけ、裏ごす。
を鍋に戻し、火にかけ、牛乳を入れる。塩・こしょうで味を調える。
器に盛り、飾り切りしたリンゴを添えて完成。

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.