

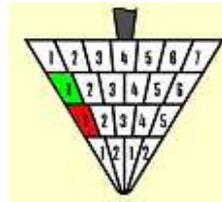
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 141

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎と豚肉の白菜ロール



副菜1つ
主菜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 241 kcal
タンパク質 9.0g
脂質 11.9g
塩分 3.4g

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

林檎(サンふじ)... 120g
豚肩ロース... 160g
白菜... 200g

砂糖... 大さじ4
濃口醤油... 大さじ4
片栗粉... 大さじ1
水... 大さじ2

林檎(サンふじ)... 160g
パセリ... 適量
塩... 2g
バター... 20g
塩、胡椒... 少々



レシピ提供者から...
ひとこと

甘酸っぱい林檎と豚肉が良く合います。



作り方

林檎(120g)を棒状に切り、塩をふった豚肉2枚で巻き、フライパンで肉に火が通るように焼く。

白菜は、芯を薄く削ぎ、熱湯で茹でたら を巻く。

フライパンに を乗せ、砂糖と濃口醤油を合わせたタレを加え、タレにとろみがつくまで火に掛ける。

とろみがついたら、大さじ2の水で溶いた片栗粉を加え、更にとろみを付ける。

12等分にした林檎(160g)をウサギの形に飾り切りし、塩こしょうで味付けして、焦がしバターでソテーする。

皿に出来た料理を盛り付け、 で作った林檎のソテーと、パセリを飾って完成。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 142

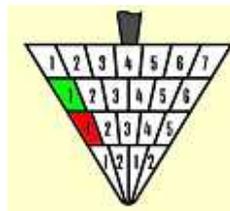
リンゴきんぴら

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 1つ
主菜 1つ



エネルギー 149 kcal
タンパク質 8.0 g
脂質 4.4 g
塩分 3.5 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... 60g
豚肉 (モモ肉) ... 60g
ごぼう... 80g
砂糖... 大さじ3
濃口醤油... 大さじ4
塩... 小さじ2/3
胡麻油... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

リンゴの甘みがきんぴらの辛みを抑え、おいしくなっています。



作り方

リンゴを棒状に切り、ごぼうをさがきにする。豚肉は一口サイズに切る。
胡麻油で豚肉を炒め、火が通ったらごぼうを加えて炒める。
砂糖、濃口醤油、塩で味付けし、りんごを加え、さっと和え、皿に盛れば完成。

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。

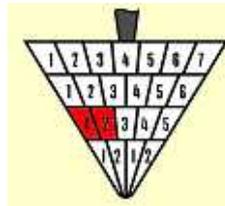
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 143

1人分の栄養価

食事バランスガイド

豚バラ肉のりんごジャム煮



主菜2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	586 kcal
タンパク質	14.3g
脂質	29.8g
塩分	4.3g

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(ジョナゴールド)...	1個
豚バラ肉(ブロック)...	320g
白葱...	50g
サラダ油...	適量

<りんごジャム>	<煮汁>
砂糖... 150g	水... 450cc
白ワイン... 100cc	酒... 150cc
レモン汁... 大さじ2	濃口醤油... 80cc
	たまり醤油... 20cc



作り方

豚バラ肉は塊のままサラダ油をひいたフライパンで焼く。(表面に焼き目を付けるだけなので、中は生のままでよい) 焼けたら、鍋で1時間半~2時間湯がき、水にさらしておく。

林檎は8等分にし、種を取り除いて皮ごとスライスする。白葱は1cm幅の斜めにスライスする。白葱の葉の部分も千切りにしておく。

スライスした林檎と砂糖・白ワイン・レモン汁を鍋に入れて煮詰め、ジャムにする。

さらしておいた豚肉を1cm幅に切り、水と酒で炊く。柔らかくなったら作ったジャムを200g加えて煮込み、最後に濃口醤油・たまり醤油を入れて味を含ませる。

スライスした白葱と千切りにした葉の部分を同じ鍋でサッと炊いて、一緒に器に盛り完成。

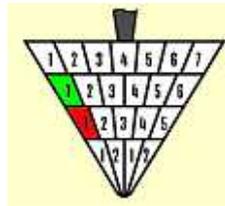
その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 144

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜1つ



さっぱりりんごつくね
コンソメスープ

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 147kcal
タンパク質 10.7g
脂質 8.7g
塩分 2.7g

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

りんご	60g
鶏ミンチ	120g
人参	60g
玉葱	75g
セロリ	45g
パセリ	7g
コンソメスープ	1200cc
塩・胡椒	少々
バター	30g
塩・胡椒	少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

さっぱりとしている鶏肉と林檎の甘さがよくあっていておいしくいただけます。



作り方

人参・玉葱・セロリを千切りにする。パセリはみじん切りにしておく。
りんごを5mmの角切りにし、バターでさっと炒めて鶏ミンチと混ぜ合わせ
塩・胡椒で薄く味を付ける。
コンソメスープに人参、玉葱、セロリを入れ火が通れば
鶏ミンチを食べやすい大きさに丸めて落とし、火が通れば器に盛り完成。

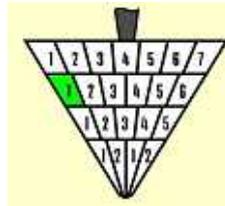
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 145

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ



肉じゃが？肉りんご！！

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 170kcal
タンパク質 4.7g
脂質 5.7g
塩分 2.9g

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

王林... 1 / 2個
牛小間切れ肉... 60g
玉葱... 70g
人参... 50g
糸こんにゃく... 40g
隠元... 25g
出し汁... 1000cc
砂糖... 大匙5
濃口醤油... 大匙4
味醂... 大匙2



作り方

王林は4等分のくし形にして、3等分に切り分ける。
玉葱はスライス、にんじんは乱切り、隠元は3分の長さに切り湯がく。糸こんにゃくも湯がく。
出し汁に味醂を入れ、沸騰させアルコール分を飛ばす。
煮汁に人参、玉葱、牛肉、こんにゃく、王林の順で入れ、砂糖、濃口醤油で味付けする。
器に盛り隠元をあしらって完成。



レシピ提供者から...

ひとつこと

見た目はじゃが芋、味はりんご、牛肉といっしょに食べると絶妙なハーモニーを奏でます。

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 146

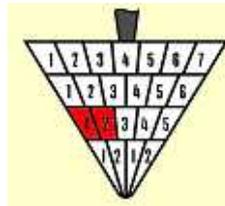
トリンゴロール

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



主菜2つ



エネルギー	252kcal
タンパク質	10.1g
脂質	12.7g
塩分	0.2g

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...	140g
鶏胸肉...	200g
アスパラガス...	20g
人参...	20g
バター...	20g
白ワイン...	200cc
砂糖...	大匙4



レシピ提供者から...

ひとつこと

鶏肉の淡白な味とリンゴソースの甘みが良く合う、バランスのとれた一品です。



作り方

アスパラガス・人参・林檎(40g)を5mmの棒状に切る。アスパラガス・人参は湯がく。肉を薄くのぼし、アスパラガス・人参・林檎を乗せて巻き、焼く。
林檎(100g)を皮のままスライスし、バターで炒め、白ワインと砂糖を入れ、煮詰める。焼いた肉を切り、器に盛り、ソースかけて完成。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 147

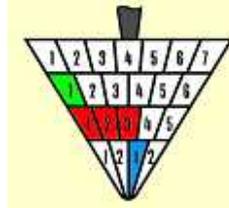
林檎バーグ

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 1つ
主菜 3つ
果物 1つ

エネルギー	363 kcal
タンパク質	20.1g
脂質	15.4g
塩分	1.1g

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

合挽肉...	400g
人参...	1本
林檎...	4個
じゃがいも...	1個
パセリ...	適量
玉葱...	1/2個
塩...	適量
胡椒...	適量
ナツメグ...	適量
砂糖...	大匙1
白ワイン...	200cc



作り方

合挽肉に林檎1個のみじん切り・人参1/2本のみじん切り・玉葱のみじん切り・林檎1/2個を
すったものに加え塩・胡椒で味付けし、ナツメグを少し入れる。

を4等分し、フライパンで焼く。

残り的人参をグラッセし、じゃがいもはフライドポテトにする。

鍋に白ワイン・林檎2個のスライス・砂糖を入れ、林檎がしんなりするまで煮詰め、ソースを作
る。

器にハンバーグ・人参・フライドポテト・パセリを盛り、ソースをかけて完成。



レシピ提供者から...

ひとつ

林檎がたっぷり入った少し甘
めのハンバーグです。

その他のレシピは「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 148

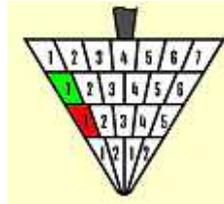
1人分の栄養価

食事バランスガイド

サッパリサラダ

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
主菜1つ



エネルギー 180kcal
タンパク質 7.0g
脂質 7.9g
塩分 2.7g

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

コーン...	10g	A	水...	100cc
レタス...	60g		濃口醤油...	大さじ3
鶏もも肉...	30g		酒...	大さじ3
林檎...	1/4個		砂糖...	大さじ2
		B	濃口醤油...	大さじ1
			サラダ油...	大さじ1
			酢...	大さじ3



レシピ提供者から...

ひとこと

林檎とコーンが良く合い、口当たりがスッカリするサラダになりました。



作り方

レタスは細かくちぎり、鶏もも肉は3等角に切る。

林檎は1.5等角に切って、水に塩をひとつまみ入れたボールに入れておく。

Aに鶏もも肉を20分漬けておく。

フライパンで鶏もも肉を焼いて、さらに付け汁Aを加え、蓋をして焼く。

焼けた肉は5等角に切る。

ボールにレタス、コーン、焼いた鶏もも肉、林檎を入れて、そこへBを加え、混ぜる。

それを器に盛れば完成。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 149

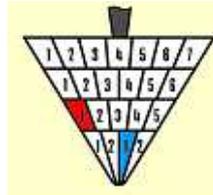
1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴと鶏のホイル焼き

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



主菜1つ
果物1つ



エネルギー	202kcal
タンパク質	6.9g
脂質	13.6g
塩分	1.0g

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...	300g
鶏モモミンチ...	150g
ほうれん草...	50g
人参...	50g
レモン...	15g
パセリ...	12g
薄口醤油...	小さじ1
塩...	適量
胡椒...	適量
バター...	40g



レシピ提供者から...

ひとつこと

リンゴの甘さと醤油の辛さが
あうと思いました。



作り方

- リンゴ(150g)をすりおろし、ほうれん草、人参をみじん切りにする。
- 鶏モモミンチに を入れて、調味料Aを入れる。
- アルミホイルに を乗せて、その上に残りのリンゴをすりおろして乗せる。
- レモンを添えて、包む。
- 180度のオーブンで10分焼いて、パセリを添えて完成。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 150

1人分の栄養価

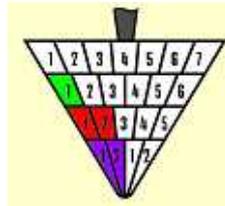
食事バランスガイド

鳥肉のアボガドサラダ

(調理時間 約30分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



エネルギー	335 kcal
タンパク質	22.6g
脂質	23.7g
塩分	2.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



副菜 1つ
主菜 2つ
牛乳 2つ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

- 鳥肉ささみ(筋抜き)... 3枚
- キュウリ... 1/2本
- さけるチーズ... 1/2本
- アボガド... 1/4個
- レモン... 少々
- マヨネーズ... 大さじ2
- ヨーグルト(プレーン)... 大さじ1
- A { わさび... 少々
- 塩、コショウ(黒コショウ)... 少々
- 日本酒... 少々
- ブロッコリー... 60g(飾り用)



レシピ提供者から...

ひとつこと

アボガドによって鳥肉にとろみがつき食べやすくなり、パンやサンドイッチにも良く合います。



作り方

鳥肉のささみに塩、コショウ、日本酒を振りかけ、5分間蒸す。細かくさいておく。
アボガドを切り、レモンをかけてすりつぶす。
キュウリをうすく輪切りにする。チーズをさいておく。
飾り付け用のブロッコリーは塩茹でして、刻んでおく。
ボウルに ~ を入れ、調味料Aを混ぜ合わせ、からめる。
最後に盛り合わせをしたら、ブロッコリーを上にかける。

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

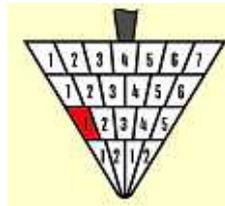
file 151

1人分の栄養価

食事バランスガイド

のど越しの良い
簡単かんてん

(調理時間 約15分)



主菜1つ



レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー 84 kcal
タンパク質 10.8g
脂質 0.7g
塩分 4.3g

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

にんじん...	40g
干しいたけ...	1ヶ
干しえび...	10g
鶏肉ササミ...	1本
かつお節のスープ...	500cc
粉かんてん...	4g
A { しょうゆ...	大さじ2
塩...	小さじ1/2
みりん...	大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

いつも片栗粉であんかけにしていたのですが、かんてんでまとめ、いろいろな切り方になっています。



作り方

にんじん・もどした干しいたけは細切り、鶏肉ササミは小口切りにする。
スープに、にんじん・しいたけ・干しえび・鶏肉のささみを入れて煮る。
少々アクが出るので取り、A(しょうゆ・塩・みりん)を入れ、最後に粉かんてんを入れ、2分ほど煮溶かす。
容器に流し入れ、冷蔵庫で固まってから切る。

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 152

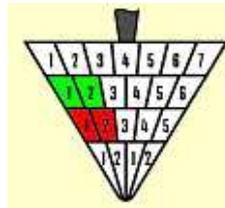
1人分の栄養価

食事バランスガイド

パリコリサラダ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜 2つ
主菜 2つ

エネルギー	561 kcal
タンパク質	18.7g
脂質	42.6g
塩分	4.7g

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

乾燥わかめ... 15g	}	マヨネーズ... 大さじ5
切り干し大根... 20g		砂糖... 小さじ2
れんこん... 100g		しょうゆ... 大さじ1と1/2
レタス... 2~3枚		酢... 小さじ1
豚しゃぶ用 薄切り肉... 150g		にんにく... 1片
		和辛子... 小さじ2
		プチトマト... 3~4個



レシピ提供者から...

ひとこと

ボリュームがあり、パリパリ、コリコリ色んな食感を楽しむことができます。



作り方

れんこんは皮をむき、1mm程度の薄切りにし酢水につける。水気を取ったらサラダ油でパリパリに揚げる。

にんにくはすりおろす。

切り干し大根は洗って水で戻し、よく絞り、適当な長さに切る。わかめを水で戻す。レタスを水につけ、一口サイズに切る。豚肉は茹でる。

マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、酢、にんにく、和辛子をよく混ぜてソースをつくる。

皿に盛り、ソースをかけ、4等分したプチトマトを飾る。

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

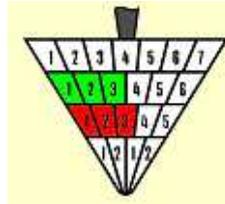
file 153

1人分の栄養価

食事バランスガイド

鶏とトマト煮

(調理時間 約30分)



副菜3つ
主菜3つ



レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	213kcal
タンパク質	22.5g
脂質	5.1g
塩分	2.0g

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

鶏肉...	1枚
油・塩・コショウ...	各少々
玉ねぎ...	1コ
きのこ...	60g
トマト煮缶詰...	200g(汁を含む)
又は冷凍トマト(皮を除く)...	1コ
トマトケチャップ...	大さじ1
白だし...	大さじ2
水...	大さじ2
砂糖...	大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・鶏肉は、むね肉、もも肉、どちらでもよいでしょう。
- ・きのこもお好みでよいと思います。
- ・白だしの味が和風ですが、お好みでとろけるチーズを仕上げにどうぞ!!



作り方

フライパンに油を入れ、鶏肉に塩・コショウをふり、焼き色をつけて焼き、取り出す。玉ねぎはくし形切りにする。きのこは食べやすい大きさにする。玉ねぎときのこを少々いためる。材料全部をフライパンに入れ、ふたをして強火から弱火にして10～15分ほど煮ると出来上がり。

炊飯器を使ってもできます。この場合は、鶏肉だけはフライパンで焼き色をつけ、あとは材料全部を入れ、スイッチを入れるだけ。炊飯器を使う場合、時間は炊飯器におまかせです。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 154

1人分の栄養価

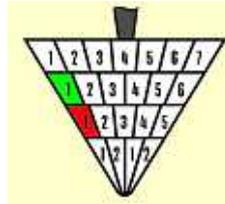
食事バランスガイド

なすのそぼろみそかけ

(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



副菜1つ
主菜1つ



エネルギー	437kcal
タンパク質	11.8g
脂質	21.7g
塩分	1.6g

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

なす...	200g ^印 (大1本、小なら2本)
鶏ひき肉...	75g ^印
日本酒...	1カップ
みそ...	25g ^印
砂糖...	大さじ1.5
みりん...	大さじ1.5
すりごま(白)...	大さじ1.5
ししとう...	4本
油(焼き用)...	大さじ3



レシピ提供者から...

ひとつこと

なすを焼くことであまり油を吸わせることなく、鶏肉は他の肉に比べて低カロリー、ごまも使うことで体に良いと思います。



作り方

なすはたてに3本くらい皮をむいて3等分の輪切りにし、水につけ、あくぬきをする。ししとうは千切りにし、熱湯でゆがき、氷水にとり、ざるにあげ水気をきっておく。鍋に酒と鶏ひき肉を入れ、火にかけ、ほぐしながら沸騰させ、アルコール分をとばす。アクがういたらすくう。

火を中火にし、みそをとかし入れる。次に砂糖、みりん、ごまを入れ、少し煮つめる。フライパンに油をしき、水気をふいたなすを裏表焼く。箸をさして、スーッと通れば出来上がり。の合わせみその中になすをいれ、みそをかける。お皿にとって上にししとうをのせる。

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

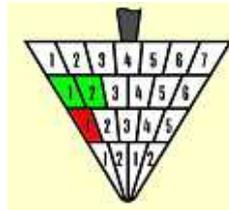
file 155

1人分の栄養価

食事バランスガイド

縄文鍋

(調理時間 約30分)



副菜2つ
主菜1つ



レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進委員会

エネルギー 182kcal
タンパク質 9.1g
脂質 8.0g
塩分 2.0g

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

いのしし肉...	20g	ごぼう...	適量
豚肉...	30g	ねぎ...	適量
白菜...	適量	長いも...	適量
人参...	適量	しょうが...	適量
じゃがいも...	適量	にんにく...	適量
大根...	適量	りんご...	適量
糸こんにゃく...	適量	みそ...	適量
高野豆腐...	適量		



レシピ提供者から...

ひとこと

大きな祭り(三新田まつり、ねぶたまつり)などに300人~400人分の大鍋をつくり、皆様に振る舞います。地場産の野菜を使います。



作り方

いのしし肉と豚肉は、りんごを擦ったものにつけておく。(柔らかくなる)
長いも以外の材料は適当な大きさに切って、みそ汁のようにする。
長いもは1cm幅に切り、油で揚げて、出来上がりにクルトンとしてのせる。

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.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 156

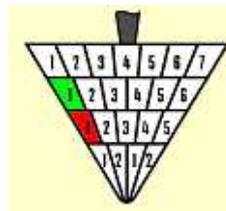
1人分の栄養価

食事バランスガイド

けんちんけの汁

(調理時間 約30分)

レシピ提供：青森市 在住



副菜1つ
主菜1つ



エネルギー	141kcal
タンパク質	10.2g
脂質	7.7g
塩分	3.3g

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

鶏肉...	50g	しょうゆ...大さじ2
角こんにゃく...	60g	清酒... 小さじ1
人参...	20g	だしの素...小さじ1/2
ごぼう...	20g	
高野豆腐...	8g	
油揚げ...	8g	
ちくわ...	20g	



レシピ提供者から...

ひとつこと

けの汁はみそ味が多いのですが、鶏肉を入れてしょうゆ味のけの汁です。おもちを入れて食べるとさらにおいしいです。



作り方

鶏肉は細かく切る。

こんにゃく、人参、ごぼう、油揚げは1cmのダイス状に切る。

ちくわも細かく切る。

高野豆腐は戻して1cmのダイス状に切る。

ごぼうを煮て鶏肉を入れ、肉の赤身が無くなったら、人参、ちくわ、油揚げ、こんにゃく、高野豆腐を入れ、調味料で煮込む。

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.

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

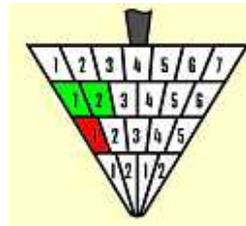
file 157

1人分の栄養価

食事バランスガイド

キャベツの重ね煮

(調理時間 約20分)



副菜2つ
主菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 168 kcal
タンパク質 10.0g
脂質 8.3g
塩分 1.3g

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

キャベツ... 200g
合い挽き肉... 80g
玉ねぎ... 50g
ベーコン... 1/2枚
塩... 少々
こしょう... 少々
片栗粉... 大さじ1
パン粉... 適量
スープの素... 少々
ケチャップ... 大さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

ハンバーグだねの代用として、
豚バラ肉を重ねてもいいです。



作り方

キャベツは乱切りにする。

ひき肉と玉ねぎのみじん切りを良く混ぜ合わせ、塩、こしょうで味付けする。

鍋に、ベーコンの順に並べ入れ、塩、こしょう、スープの素、水(材料の1/2の高さ)を入れて煮る。

が煮上がったら大皿に盛り、ケチャップを上からかける。

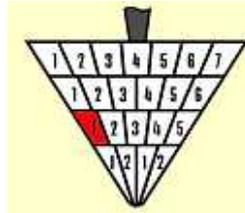
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 158

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜1つ

エネルギー	238 kcal
タンパク質	13.8g
脂質	10.2g
塩分	0.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会



豚肉とにんにくの落とし揚げ

(調理時間 約10分)

県南地方が生産地のにんにくですが、津軽では、ときわにんにくも生産量が多く、初夏から出回ります。油との相性もよく、揚げることで臭いも気にならなくなります。枝豆が豊富に出回るときに作ってみてください。

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

豚肉(ヒレ肉)...	80g						
枝豆むき身...	30g						
にんにく...	50g						
パセリ...	1/3束						
<table border="0"> <tr> <td>小麦粉...</td> <td>大さじ4</td> </tr> <tr> <td>水...</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>塩...</td> <td>小さじ1/5</td> </tr> </table>	小麦粉...	大さじ4	水...	大さじ2	塩...	小さじ1/5	
	小麦粉...	大さじ4					
	水...	大さじ2					
塩...	小さじ1/5						
揚げ油...	適宜						



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・材料は枝豆の大きさに合わせて切りますが、豚肉は小さめ、にんにくはやや大きめです。
- ・肉にはしっかり火を通したいので、油に入れるときはせんべい状に薄くなるように入れます。
- ・にんにくが焦げやすいので、160~170の低めの温度で揚げましょう。
- ・枝豆は、冷凍のものでもOKです。(さやつきでは倍の分量になります。)また、水煮の大豆缶詰を利用してもいいです。
- ・パセリは無いときは省いても大丈夫。



作り方

豚肉は1cmの角切りにする。
 にんにくは肉よりやや大きめに切る。
 パセリは葉をちぎる。
 ボールに水と小麦粉と塩を混ぜ、これに豚肉とにんにく、枝豆、パセリを混ぜる。
 フライパンに油を2cm程入れて温め、の種を木ベラに1/4を載せて入れる。
 低めの温度で、ゆっくりと両面から火が通るようにして揚げる。

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 159

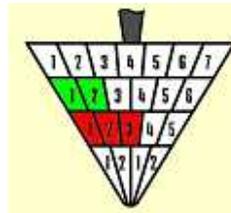
1人分の栄養価

食事バランスガイド

鶏肉の甘辛炒め

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜 2つ
主菜 3つ

エネルギー 453 kcal
タンパク質 21.0g
脂質 28.4g
塩分 3.5g

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

鶏肉 (むね又はもも)... 200g	油... 大さじ1
しょうゆ... 小さじ1	砂糖... 大さじ2
みりん... 小さじ1	酒... 大さじ2
にんにく... 1かけ	しょうゆ... 大さじ2
しょうが... 1かけ	ごま油... 小さじ1
ピーマン... 小2個(80g)	豆板醤... 小さじ1/2~1
えのき... 100g	酢... 大さじ1
長ねぎ... 1/2本(60g)	片栗粉... 小さじ1
	水... 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

ご飯をもりもり食べられるように、甘辛く元気になる味にしました。



作り方

鶏肉を1口大に切り、しょうゆとみりんに漬けてもむ。

にんにく、しょうがはみじん切り、ピーマンは乱切り、えのきは小分けにし、ねぎは1cm厚さで斜めに切る。

酢を除いた調味料を混ぜておく。

フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがのみじん切りを炒め、香りが出たら鶏肉を焼く。

鶏肉にある程度火が通ったらピーマンを炒め、えのき、ねぎの順に加えて炒める。

の調味料を加えて炒め、少ししたら酢を加える。

水溶き片栗粉を入れ、サッとからめて火を止め器に盛る。

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 160

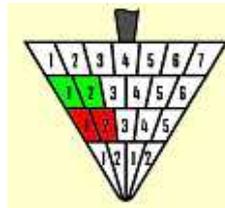
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長いも入りハンバーグ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：黒石市 在住



副菜 2つ
主菜 2つ

エネルギー 431 kcal
タンパク質 17.0g
脂質 26.0g
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

豚挽き肉...	140g	〔ソース〕	しょうゆ...	大さじ2
長いも...	120g		片栗粉...	小さじ2弱
玉ねぎ...	120g		砂糖...	小さじ2
にんじん...	30g		酒...	小さじ1弱
しめじ...	40g		水...	大さじ4
片栗粉...	大さじ2		味の素...	少々
塩・こしょう...	少々		油...	小さじ2
油...	大さじ2			



レシピ提供者から...

ひとつこと

ハンバーグの具の中に長いもを入れることで、あっさりしていて、シャキシャキ感を味わえます。



作り方

長いも、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。

豚挽き肉に切った野菜(長いも、玉ねぎ、にんじん)を混ぜ、塩こしょうをして練る。形を整え、真ん中にくぼみをいれたら、フライパンに油をしいて中火で焼く。

ソースを作る。小鍋に油をひいて、しめじを炒め、香りが出てきたら、しょうゆ、水、酒、砂糖を入れて味の素をふりかけ、火を止める。

ハンバーグが中まで焼けたら皿に盛り、のソースに片栗粉を混ぜてとろみをつけ、ハンバーグの上にかける。

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。