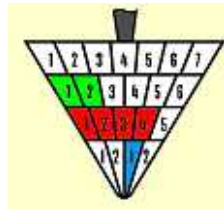


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 261

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 2つ
主菜 4つ
果物 1つ



トン
豚ちゃんもびっくり！！
マーマレードが効いた
サッパリ食欲ソースで・・・
いただきます～す！！

(調理時間 約90分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー 730 kcal
タンパク質 33.6g
脂質 42.3g
塩分 4.4g

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

| | |
|-------------------|--------------|
| 豚モモスライス... 10枚 | しょうゆ... 50cc |
| りんご... 1個 | 塩... 少々 |
| じゃがいも... 1個 | 黒こしょう... 少々 |
| 焼きのり... 2枚 | 小麦粉... 10g |
| しいたけ... 3個 | 卵... 1個 |
| 舞茸... 1/2株 | パン粉... 50g |
| マーマレードジャム... 小さじ1 | レタス... 3枚 |
| | キャベツ... 1/8個 |
| | バター... 30g |



レシピ提供者から... ひとつこと

揚げ物なので重くなりがちですが、ミルフィーユ状に重ねたりんごの効果でサッパリとした味に仕上がっています。ソースの、オレンジ風味のバターしょうゆはクセになる味です。



作り方

豚モモスライスを広げ、塩・こしょうをする。その上に、薄く切ったじゃがいもと、芯を取って薄く切ったりんごを並べ、焼きのりをのせる。この作業を繰り返してミルフィーユ状に重ねる。小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣付けし、180 くらいの油でじっくりカラッと揚げる。しいたけは薄切りにして、舞茸は石づきを取ってばらす。フライパンにバターを入れ をソテーし、きのこにバターの風味がついたら、しょうゆを入れ、さっと炒めてすぐ火を止める。まだ熱い にマーマレードジャムを入れ、全体に味をなじませるように少し火にかけ、からませる。仕上げに黒こしょうを適量ふり、千切りにしたキャベツ・手でちぎったレタスを、付け合わせて盛る。

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 262

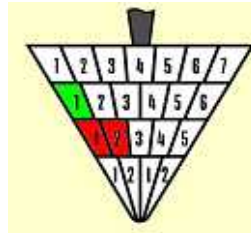
1人分の栄養価

鶏肉のチーズ焼き

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 2つ



| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 171 kcal |
| タンパク質 | 15.8g |
| 脂質 | 8.4g |
| 塩分 | 1.5g |

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

| | |
|-----------|--------|
| 鶏もも皮なし... | 120g |
| 塩... | 小さじ2/5 |
| こしょう... | 少々 |
| 長芋... | 100g |
| 溶けるチーズ... | 30g |
| パセリ... | 少々 |
| 油... | 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

- ・フライパン1つで、付け合せも焼くのでお手軽です。パプリカなどの野菜を加えても良いでしょう。
- ・チーズは、肉にしっかり火が通ってから上に乗せ、蓋をして蒸らしながら溶かします。



作り方

鶏肉は食べやすく4～5cm大きさに切り、塩、こしょうする。

長芋は、皮をむき、1cmの輪切りにする。

パセリはみじん切りにする。

フライパンに油をしき、の両面をしっかり焼く。

の肉の上にチーズを乗せ、ふたをしてチーズを溶かす。皿に長芋、肉を盛り、パセリを散らす。

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 263

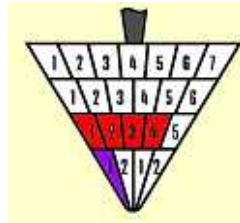
1人分の栄養価

イカのチーズ焼き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住

食事バランスガイド



主菜4つ

牛乳1つ

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 213kcal |
| タンパク質 | 26.8g |
| 脂質 | 6.9g |
| 塩分 | 2.2g |

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

イカ... 2はい
ニンニク... 1片
豆板醤... 少々

とろけるチーズ
パセリ

A { ミソ... 少々
砂糖... 少々
酒... 少々
みりん... 少々
化学調味料... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

味噌とチーズの味がとてもよい。



作り方

イカは皮をむく。(一口大に切る)身だけ。
ニンニクと豆板醤を炒め、その中に調味料Aを入れる。
の中に を入れ、炒める。
皿に盛り、とろけるチーズをかけ、レンジで30秒チン。
パセリをかけ、出来上がり。

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。

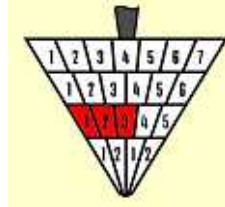
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 264

1人分の栄養価

食事バランスガイド

鰻の林檎おろし煮



主菜3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 | 133kcal |
| タンパク質 | 17.7g |
| 脂質 | 2.9g |
| 塩分 | 1.6g |

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

| | |
|--------------|-------|
| 鰻... | 320g |
| 林檎... | 200g |
| 獅子唐(ししとう)... | 40g |
| だし... | 360cc |
| 濃口醤油... | 16cc |
| 薄口醤油... | 16cc |



レシピ提供者から...

ひとこと

油で揚げることによって重く感じますが、林檎を使うことにより、サッパリとした仕上がりになっています。



作り方

鰻を三枚に卸し、下処理をする。獅子唐はがくを取る。
すりおろした林檎に、調味料を合わせ、煮汁を作る。
鰻を切り身にし、鰻と獅子唐に小麦粉を付け、油で揚げ、煮汁に落とし、煮る。
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。

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

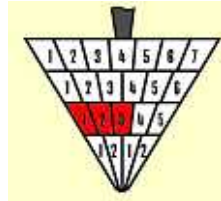
file 265

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ガーリックシュリンプ

(調理時間 約25分)



主菜3つ



レシピ提供：三沢市 在住

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 127 kcal |
| タンパク質 | 21.4 g |
| 脂質 | 0.6 g |
| 塩分 | 1.8 g |

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

| | |
|-------------|-----|
| エビ... | 11匹 |
| にんにく... | 適当 |
| ガーリックソルト... | 適量 |
| 醤油... | 適量 |
| レモン汁... | 適量 |



レシピ提供者から...

ひとつこと

手軽に作れます。
ごはんのおかず、お酒のおつまみ
にもどうぞ!



作り方

- エビの背ワタを取る。
- エビの背中を切る。
- フライパンをあたためて、にんにくを少し炒めてからエビを入れる(強火)。
- エビが両面赤くなるまで炒める。
- 赤くなったらガーリックソルトを入れ、しょうゆとレモン汁を適量入れたら皿にうつして完成。

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 266

1人分の栄養価

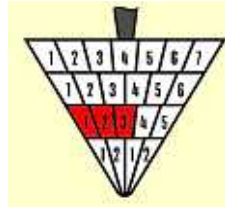
食事バランスガイド

ホッケすり身おせんべ風

(調理時間 約30分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会



主菜3つ



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 247kcal |
| タンパク質 | 19.0g |
| 脂質 | 16.2g |
| 塩分 | 1.2g |

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

| | |
|-----------|------|
| ホッケすり身... | 200g |
| 塩... | 少々 |
| 卵黄... | 10g |
| 片栗粉... | 2g |
| 玉ねぎ... | 12g |
| 青じそ... | 10枚 |
| 小麦粉... | 少々 |
| 焼のり... | 1枚 |
| サラダ油... | 適量 |



レシピ提供者から...

ひとつ

- ・魚の嫌いな人も食べられると思います。
- ・粉チーズを入れてもおいしいです。



作り方

ホッケすり身(厚さは5ミリの位)に塩少々、卵黄、片栗粉と刻んだ玉ねぎを入れてよく混ぜる。
 青じそに をぬり、水溶き小麦粉をくぐらせ、油で揚げる。
 同様に、焼のりに をぬり、水溶き小麦粉をくぐらせ油で揚げる。
 すり身がはがれないように、青じそとのりの表面に小麦粉をはたいてから、すり身をぬるとよい。

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 267

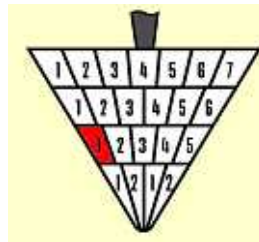
1人分の栄養価

ちりめんじゃこのスープ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



主菜1つ



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 70 kcal |
| タンパク質 | 6.8g |
| 脂質 | 3.1g |
| 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

| | |
|--------------|------|
| 乾燥ちりめんじゃこ... | 15g |
| 卵... | 1個 |
| 片栗粉... | 小さじ1 |
| 青ねぎ... | 50g |
| 塩... | 1g |
| 本だし... | 1g |
| だし昆布... | 適量 |
| 水... | 350g |



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・ちりめんじゃこを入れることで、よいだしが出ます。薄味でも美味しくいただけます。
- ・卵は、沸騰したらサッと入れ、半熟状態でもやわらかく食べられるので煮すぎないようにします。



作り方

ねぎは小口切りにする。

分量の水と昆布を火にかけ、沸騰寸前に昆布を取り出し、じゃことねぎを入れてサッと煮、味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶いた卵を流し入れる。

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 268

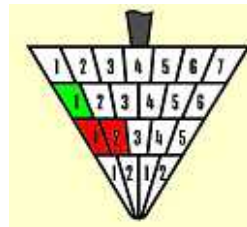
1人分の栄養価

食事バランスガイド

鮭の豆乳グラタン

(調理時間 約20分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜 1つ
主菜 2つ



エネルギー 193kcal
タンパク質 15.6g
脂質 6.9g
塩分 1.0g

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

| | | | |
|---------|--------|---------|------|
| 鮭... | 80g | 豆乳... | 80ml |
| (塩) | 小さじ3/5 | 小麦粉... | 小さじ4 |
| 玉ねぎ... | 80g | 粉チーズ... | 小さじ2 |
| しめじ... | 40g | | |
| かぼちゃ... | 60g | | |
| サラダ油... | 小さじ1 | | |
| 塩... | 小さじ1/5 | | |
| こしょう... | 少々 | | |



作り方

鮭は小骨を取り、分量の塩で下味を付けて一口大に切る。

かぼちゃは厚さ3mmくらいの厚さのくし型に切り、皿に並べてラップをし、電子レンジに2分かける。

玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房にわける。

フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとしめじを炒めて塩、こしょうをする。

に豆乳を加え、小麦粉を一度に振り入れて、弱火でだまがなくなるまで木杓子でかき混ぜる。

グラタン皿に鮭とのかぼちゃを並べる。上からルーをかけて、粉チーズを振る。230度に予熱しておいたオーブンで10分間焼く。



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・この一皿で、十分な量の野菜が摂取できます。
- ・グラタンのルーに牛乳とバターを使わないので、脂肪の量を抑えた一品です。
- ・豆乳を入れてからは、焦げやすいので、火加減に注意しながら、絶えず木杓子でかき混ぜるようにします。
- ・小麦粉を入れてからはダマができますが、木杓子でゆっくりとかき混ぜているうちになくなります。

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 269

イカのさっぱり浸し

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜3つ

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 144kcal |
| タンパク質 | 17.7g |
| 脂質 | 1.3g |
| 塩分 | 2.6g |

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

| | |
|---------|-----------|
| イカ... | 小2杯(180g) |
| 人参... | 60g |
| キャベツ... | 100g |
| セロリ... | 1/2本(20g) |

【合わせ酢】

| | |
|------------|--------|
| すし酢(市販)... | 1/4カップ |
| 酢... | 大さじ1 |
| 水... | 大さじ2 |
| 生姜のせん切り... | 少々 |
| 塩... | 小さじ1/4 |
| とうがらし... | 1本 |



作り方

ボールに調味料を混ぜ、合わせ酢を作っておく。

イカは内臓を取り除き、胴は輪切り、足は2~3本ずつ切りはなし、サッと茹でて熱いうちに入れる。

ニンジンとキャベツは5ミリ厚さの短冊切り、セロリは斜め薄切りにする。

鍋にお湯を沸かしてニンジンを茹で、続いてキャベツを加えて再び沸騰したらざるに取り、のボールに加えて混ぜ、セロリも加える。



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・イカは単独で茹でますが、ニンジンとキャベツは時間差で同じ鍋と一緒に茹で上げましょう。とにかく熱いうちに浸すこと、そして茹で過ぎないことです。
- ・すし酢の味を和らげるのに生姜は必ず用意しましょう。
- ・作ってすぐでもいただけますが、少し時間をおいた方が味を含み美味しくいただけます。
- ・初夏の頃に出回るイカを使うと、やわらかく美味しくいただけます。それでも茹で過ぎは硬くなるので気をつけましょう。
- ・野菜は他に、カリフラワーや白菜なども使えます。

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 270

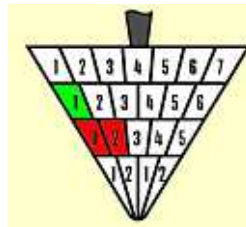
イカ酢づけ

(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 2つ

エネルギー 102 kcal
タンパク質 17.0g
脂質 17.0g
塩分 1.2g

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

ゆでいか... 1杯
キャベツ... 80g
人参... 20g
生姜... 10g
茹で食用菊(冷凍)... 20g
ポン酢(市販)... 大さじ2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・冷凍しておいたイカ、食用菊を使用することで、手軽に出来ます。
- ・キャベツは茹ですぎないようにしましょう。



作り方

ゆでいかは冷凍したものを使用し、自然解凍する。

乱切りしたキャベツは軽く湯通しする。

人参、生姜はせん切り。

は縦に切ってから横3切れにする。

菊は自然解凍しておく。

～ を合わせて、ポン酢を混ぜ合わせる。

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 271

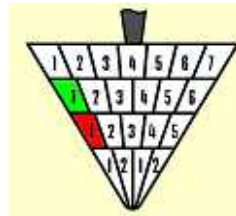
1人分の栄養価

食事バランスガイド

大角天のチンジャオ風

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜1つ
主菜1つ



エネルギー 187kcal
タンパク質 8.6g
脂質 12.1g
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

大角天... 100g
竹の子(水煮細切り)... 100g
ピーマン... 20g
油... 大さじ1
オイスターソース... 小さじ1
辛みそたれ... 小さじ1
ごま油... 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

- ・竹の子は水煮のせん切りになったものを使用すると良いです。
- ・辛みそたれは、甘さの少しある辛いたれなので、みそにみりんと一味唐辛子を混ぜて作っても美味しいです。
- ・大角天は、おでんに使ったり、ふきと一緒に炒めたりします。



作り方

大角天、ピーマンはたけのこと同じような大きさに切る。
フライパンに油を熱し、竹の子を炒め、火が通ったらピーマンを入れ、大角天も加えて炒める。
全体に火が通ったら、オイスターソースと辛みそたれを入れる。
出来上がったら火を止めて、ごま油を入れて全体を混ぜ合わせる。

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 272

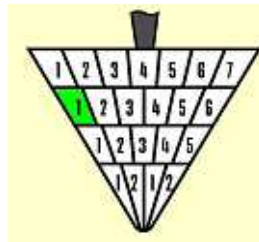
1人分の栄養価

あさりの中華スープ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜1つ



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 47kcal |
| タンパク質 | 2.5g |
| 脂質 | 0.4g |
| 塩分 | 1.2g |

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

| | |
|--------------|----------|
| あさりむき身(缶)... | 20g |
| 人参... | 20g |
| 大根... | 40g |
| パセリ... | 2g |
| 水... | 300g |
| コンソメの素... | 1/2個 |
| 酒... | 大さじ1と1/2 |
| こしょう... | 適宜 |
| ごま油... | 適宜 |
| 片栗粉... | 小さじ2 |



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・順序良く野菜を煮ていく簡単メニューです。
- ・人参と大根を使いましたが、冷蔵庫にある何の材料でも良いです。
- ・片栗粉でとろみをつけているので、冷めにくく、寒い冬に最適です。
- ・あさりを使っているので鉄分補給になる一品です。



作り方

人参と大根は、長さ2cmのマッチ棒くらいの太さに切る。パセリはみじん切りにしておく。あさはり缶から出し、身と汁に分けておく。

分量の水とコンソメの素、あさり缶の汁を入れて火にかける。

の鍋に、あさりの身と人参、大根を入れて煮る。

人参と大根が柔らかく煮えたら、酒、こしょうで調味し、最後にごま油をいれ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

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 273

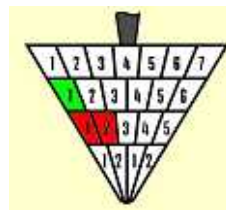
1人分の栄養価

食事バランスガイド

鮭のみそマヨネーズ焼き

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜1つ
主菜2つ



| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 253 kcal |
| タンパク質 | 15.6g |
| 脂質 | 16.6g |
| 塩分 | 1.4g |

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

| | | |
|-------------------|----------|------------------------|
| 生鮭... | 2切(120g) | マヨネーズ... 大さじ1と 小さじ2 |
| しめじ... | 40g | |
| 玉ねぎ... | 20g | みそ... 小さじ2 |
| 細たけのこ (水煮缶)... | 30g | |
| 人参... | 20g | バター... 大さじ1 |
| 水菜... | 10g | みりん... 大さじ1 |
| | | 塩、こしょう... 各少々 |



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・鮭は骨を取って、1切れそのまま使っても良いし、3つ位に切っても良いです。
- ・フライパンに入れる水は、包んだホイルの1/4くらいの水位があれば良いです。
- ・鮭は1本買って来て、頭から尾まで、骨ごと使える魚なので、とても重要な食材です。焼く、煮る、揚げる、すり身、酢の物、干物等々、色々幅広く料理できます。



作り方

生鮭切り身は骨を除き、塩、こしょう、みりんを振っておく。

しめじは石づきを取り、小房に分ける。玉ねぎ、たけのこは薄くせん切り、人参はいちょう切りにする。水菜は1cmに切っておく。

アルミホイルに の鮭を入れ、 の玉ねぎ、たけのこ、人参を上のにのせる。

バター、マヨネーズ、みそを混ぜ、 にのせてアルミホイルできっちり包む。

フライパンに水を張って火にかけ、沸騰したところに の鮭を入れて、ふたをして7分間蒸し焼きにする。

蒸しあがったら、水菜を散らす。

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 274

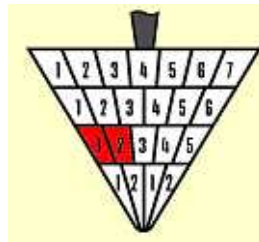
鮭の南蛮漬け

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

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 | 181 kcal |
| タンパク質 | 15.1g |
| 脂質 | 7.5g |
| 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

| | |
|------------|-----------|
| 鮭... | 2切れ(120g) |
| いんげん... | 20g |
| ピーマン... | 10g |
| 玉ねぎ... | 20g |
| しょうゆ... | 大さじ2 |
| 酢... | 大さじ2 |
| 砂糖... | 大さじ1 |
| 七味とうがらし... | 少々 |
| 片栗粉... | 7g |
| サラダ油... | 小さじ2 |



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・フライパンに敷く油は少量でよいです。フライパンは熱しすぎないほうが、魚が焦げないできれいに仕上がります。
- ・野菜を刻んだ南蛮漬けの素もあるので、これを利用して也很好です。冷蔵庫に入れて保存しておくと、他の食材にも使えます。(魚フライ、茹で鶏肉、茹で豚肉等)
- ・七味とうがらしはお好みで調節してください。
- ・冷めてもおいしいので、作り置きが出来ます。



作り方

鮭の切り身は2つにそぎ切りにする。

いんげん、ピーマンは細いせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。

しょうゆ、酢、砂糖を混ぜ合わせて、の野菜を混ぜておく。

に片栗粉をまぶす。

フライパンに油を入れ、の鮭を少々焦げ目が付くくらい焼いていく。

にの鮭を漬け、上から七味とうがらしを振る。

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。

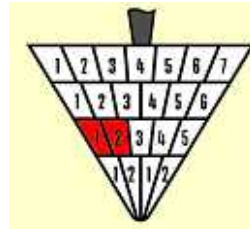
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 275

1人分の栄養価

鱈のソテー
レモンドレッシング
(調理時間 約15分)

食事バランスガイド



主菜2つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 187kcal
タンパク質 13.2g
脂質 10.4g
塩分 1.2g

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

生鱈... 2切れ
塩... 小さじ2/5
こしょう... 少々
小麦粉... 大さじ2
サラダ油... 大さじ1
ブリーツレタス... 40g
貝割れ菜... 5g
レモン薄切り... 2枚

〔レモンドレッシング〕

a { レモン汁... 小さじ2
酢... 小さじ2
オリーブ油... 小さじ2
にんにくすりおろし... 少々
こしょう... 少々



作り方

鱈は塩、こしょうをし、小麦粉をつけ、フライパンに油を敷いて両面焼く。

aの材料でドレッシングを作る。

皿にブリーツレタス、貝割れ菜、レモンの薄切りを盛り、鱈を盛ってドレッシングをかける。



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・市販のベビーリーフを使うと、洗ってそのまま利用できます。手軽なカット野菜は付け合せに便利です。
- ・ドレッシングは作り置きができます。冷蔵庫へ入れておいてサラダなどにも利用できます。

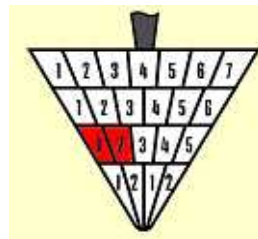
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 276

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜 2つ



焼鯖の生姜じょうゆ浸し

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 170 kcal
 タンパク質 15.2g
 脂質 8.5g
 塩分 1.2g

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

- 鯖(生)... 2切れ(140g)
- 〔たれ〕
- 生姜のすりおろし... 1かけ分
- しょうゆ... 小さじ2
- 酒... 小さじ2
- みりん... 小さじ2
- 大根... 30g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・鯖を焼くときは、身から焼くと崩れにくい
です。
- ・鯖のほか、秋刀魚、鮭など、色々な魚に利
用できます。
- ・保存容器に入れて冷凍しておく、お弁当
のおかずにもできます。



作り方

サバはテフロン加工のフライパンで身から焼く。(両面焦げ目を付ける)
 をたれにつける。
 大根はおろしてそえる。

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 277

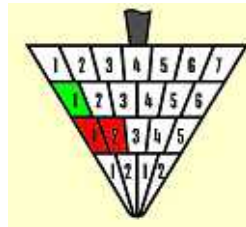
1人分の栄養価

帆立とウルイのグラタン

(調理時間 約12分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜1つ
主菜2つ



エネルギー 266 kcal
タンパク質 22.0g
脂質 12.9g
塩分 1.2g

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

ボイル帆立... 160g(4個)
ウルイ... 200g(1束)
バター... 大さじ1/2
こしょう... 少々
小麦粉... 大さじ1
水... 300ml
クリームシチューの素... 大さじ4
パン粉... 大さじ1
粉チーズ... 少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・テフロン加工のフライパンを使うと失敗が少なく、洗い物も少ないです。
- ・シチューの素を使う時は塩味が強いので、帆立やウルイの味付けはシチューの素のみにします。缶詰のホワイトソースを使う時は、コンソメを1個入れるとおいしくなります。
- ・水の代わりに牛乳を使うとコクは出ますが、カロリーアップしてしまいます。
- ・ウルイをたっぷり入れ、ルーを少なめにするとカロリーも塩分も摂取量を減らすことができます。
- ・ウルイは、シドケとも呼ばれ、ぬめり感が舌触りよく、おひたし、和え物、炒め物などいろいろな用途に使えます。



作り方

帆立は4つに切る。ウルイは2cmの長さに切る。

をバターで炒め、こしょうを振る。さらに小麦粉を振って30秒くらい炒める。

に水を入れ、沸騰する前にクリームシチューの素を入れ、全体に少しとろみがつくまで煮る。

(1~2分)

をグラタン皿に入れ、パン粉とパルメザンチーズをかけて表面に焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く。

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 278

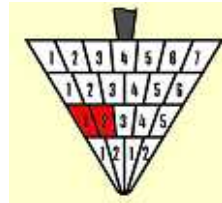
1人分の栄養価

食事バランスガイド

納豆オムレツ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：黒石市 在住



主菜2つ



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 122kcal |
| タンパク質 | 10.2g |
| 脂質 | 7.0g |
| 塩分 | 1.4g |

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

| | |
|-----------|-------|
| 卵... | 2個 |
| かにかまぼこ... | 20g |
| 万能ネギ... | 2g |
| ひきわり納豆... | 25g |
| しょうゆ... | 小さじ1 |
| 塩... | ひとつまみ |
| 牛乳... | 大さじ2 |
| 油... | 適量 |
| トマト... | 適量 |



レシピ提供者から...

ひとつこと

牛乳を入れることでふんわり仕上がります。



作り方

材料を全て混ぜ合わせ、中火・弱火を繰り返して、じっくり、ふんわり焼き上げる。
付け合わせにトマトを添える。

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 279

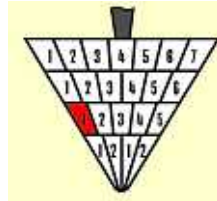
1人分の栄養価

食事バランスガイド

豆腐の生湯葉風煮物

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



主菜1つ



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 138kcal |
| タンパク質 | 10.7g |
| 脂質 | 5.8g |
| 塩分 | 2.1g |

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

- 袋豆腐... 1本(200g)
- 卵... 1個
- しょうゆ... 大さじ1と1/2
- ねぎ... 3cm
- かつお節... 4g(1袋)
- みりん... 大さじ1
- 水... 100cc



レシピ提供者から...

ひとつこと

袋豆腐をいったん冷凍して解凍することで、だしを良く含んで生湯葉風の食感になります。ねぎのほか、カイワレ大根、青じそなどをのせてもよいです。



作り方

- 袋豆腐は2cmの輪切りにし、冷凍庫で凍らせておく。
- 豆腐を電子レンジで解凍する。
- 解凍した豆腐、水、みりん、しょうゆを鍋にいれて一煮立ちさせる。
- かつお節を入れて混ぜ、再度沸騰したら卵を溶き入れる。
- 器に盛って、ねぎを散らす。

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 280

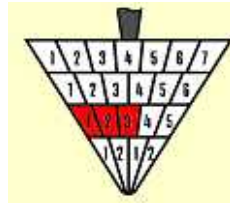
1人分の栄養価

食事バランスガイド

豆腐の茶碗蒸し

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住



主菜3つ



| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 216 kcal |
| タンパク質 | 18.1g |
| 脂質 | 13.3g |
| 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

| | | | |
|---------|------|-----------|-------|
| 豆腐... | 1/2丁 | だし汁... | 180cc |
| 卵... | 4個 | 薄口しょうゆ... | 小さじ2 |
| しいたけ... | 2個 | みりん... | 少量 |
| みつば... | 2本 | 塩... | 少々 |



レシピ提供者から...

ひとこと

短時間で作れて、とってもヘルシー。
豆腐で新食感。



作り方

- 豆腐を1口サイズに切り、水をよく切っておく。
- しいたけを薄くスライスする。
- 卵・だし汁・薄口しょうゆ・みりん・塩を混ぜておく。
- 器に ~ を入れ、13分蒸す。
- 最後にみつばをのせる。

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。