

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

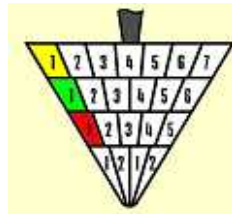
file 1 2 4

1人分の栄養価

食事バランスガイド

スタミナスパゲティー

(調理時間 約30分)



主食 1つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ



レシピ提供：  
十和田市食生活改善推進委員会

エネルギー 411 kcal  
タンパク質 16.9g  
脂質 10.4g  
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

スパゲティー  
(乾燥)... 140g  
豚肉(薄切り)... 60g  
ピーマン... 中1個  
たまねぎ... 中1/2個  
にんにく... 薄切り3枚  
油... 大さじ1/2

スタミナ源たれ  
(KNK)... 大さじ2  
粉チーズ... 適宜



レシピ提供者から...

ひとこと

手軽に作れる一品です。  
十和田市地元の「焼き肉のたれ」  
です。  
皆様もスパゲティーに使ってみ  
てください。



作り方

にんにくはみじん切り、ピーマン、玉ねぎは千切りにしておく。  
スパゲティーは袋の表示に従って茹でておく。  
フライパンで油を熱し、にんにくを弱火で炒め、香りが出たら肉を加え中火で炒める。玉ねぎ、  
ピーマンを加え炒める。  
茹でたスパゲティーを に加えて、たれで味付けをして出来上がり。  
器に盛り、お好みで粉チーズをかける。

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 1 2 5

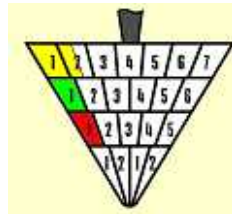
1人分の栄養価

食事バランスガイド

エコどん

(調理時間 約25分)

レシピ提供：三沢市 在住



主食 1.5 つ  
副菜 1 つ  
主菜 1 つ

エネルギー 386 kcal  
タンパク質 15.3g  
脂質 6.1g  
塩分 3.6g

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

だし昆布...	10g	長ねぎ...	1本
混合削り節...	10g	卵...	2個
干しいたけ...	10g	しょうゆ...	大さじ2
水...	200cc	日本酒...	小さじ1
ちりめんじゃこ...	10g	ごはん...	300g



レシピ提供者から...

ひとつこと

だしに使っている昆布や削り節は、捨ててしまうとゴミになりますが、再利用して食べると栄養分になります！



作り方

水にだし昆布を入れ 煮立てたら、昆布を取り出し、削り節と干しいたけを入れて一煮立ちさせる。

だしに使った昆布と干しいたけは細かい千切りにする。

のだし汁に の昆布としいたけを入れ、しょうゆと酒で調味する。

にちりめんじゃこと細い斜め切りのねぎを入れ、とき卵を流し入れる。

丼にごはんを盛り、 をかけて出来上がり。

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 126

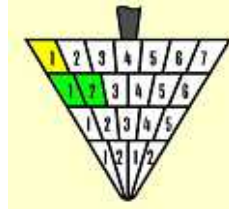
1人分の栄養価

食事バランスガイド

県産じゃがいも入りチヂミ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食1つ  
副菜2つ

エネルギー	331 kcal
タンパク質	11.3g
脂質	4.6g
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

じゃがいも...	100g	〔たれ〕	
小麦粉...	100g	濃口しょうゆ...	大さじ2
水...	100cc	にんにく...	5g
卵...	50g	生姜...	5g
ねぎ...	50g	砂糖...	小さじ2
にんじん...	50g	酢...	大さじ1
たまねぎ...	50g	ごま油...	小さじ1/2
ほたて貝柱			
(もどし)...	30g		
塩...	小さじ1/4		



レシピ提供者から...

ひとこと

外はカリッと、中はモチモチ。



作り方

じゃがいもをすりおろし、小麦粉、水、卵で混ぜる。  
ねぎ、人参、たまねぎをうす切りにし、にほたて貝柱と一緒に混ぜる。塩も加える。  
フライパンに油をしき、生地を流し、両面を焼く。  
タレを混ぜる。

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 1 2 7

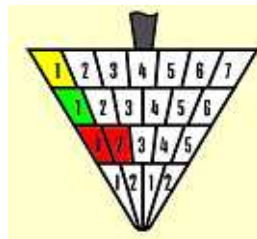
1人分の栄養価

## ホタテキムチ味焼きそば

(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

### 食事バランスガイド



主食 1つ  
副菜 1つ  
主菜 2つ



エネルギー 588 kcal  
タンパク質 22.9g  
脂質 27.3g  
塩分 2.3g

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

蒸し中華(市販)... 1.5袋  
ホタテ水煮... 80g  
白菜キムチ... 60g  
ねぎ... 30g  
人参... 30g  
卵... 2個  
めんつゆ... 小さじ2  
サラダ油... 大さじ3



### 作り方

冷凍ホタテを自然解凍し、水切りしておく。キムチは細かく切っておく。(汁も使う。)

ねぎはみじん切り、人参はせん切りにする。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶いた卵を流しいれて、半熟状のいり卵を作り、いったん取り出しておく。

中華そばはほぐしておく。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、蒸し中華そばを入れて、軽く両面焼いて取り出す。

キムチとにんじんをサラダ油大さじ1で軽く炒め、ほたて、ねぎ、いり卵を加え、の中華そばを戻しいれて、めんつゆで味を調える。



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・冷蔵庫にあるものですぐ出来るので、とても便利です。
- ・麺を両面しっかり焼くのがポイント。
- ・入り玉子を美味しく作るには、フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶き卵を流したら、火を止めてかき混ぜると柔らかくできます。

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 128

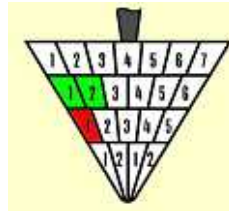
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 小洒落たポテト

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜2つ  
主菜1つ

エネルギー	333 kcal
タンパク質	12.8g
脂質	20.6g
塩分	0.3g

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

にんにく... 2個	ふりかけ... 大さじ3
じゃがいも... 200g	粉チーズ... 大さじ1
えび... 6匹	片栗粉... 小さじ2
ほうれん草... 60g	油... 大さじ3
	餃子の皮... 3枚



レシピ提供者から...

ひとこと

ふりかけと粉チーズをかけることで、余計な塩分を使わないようにしました。



作り方

にんにく、えびの皮をむく。じゃがいもは皮をむき、サイコロ状に切る。ほうれん草を一口大に切る。

をボールに入れ、片栗粉をまぶしたら、フライパンに油をしき、焼く。

餃子の皮をフライパンで焼く。

皿に餃子の皮をのせ、その上にじゃがいもなどを炒めたものを盛り、形を整える。

最後に粉チーズとふりかけをかける。

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 130

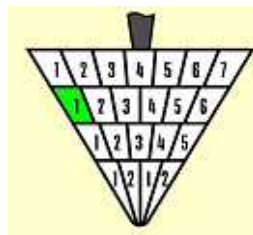
1人分の栄養価

## 大根の梅はちみつ漬け

(調理時間 約5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	3.7 kcal
タンパク質	0.4 g
脂質	0.1 g
塩分	0.6 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

大根...	150g
しそ巻き梅干...	1個
はちみつ...	小さじ2
酢...	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

- ・残り少しの大根でもサッと作って10分位で食べられるので、もう1品欲しいときに便利です。
- ・梅干は、しそ巻きのものを使用します。梅干をよくたたき、細かくすると大根がピンクに染まりやすいです。



作り方

大根は、5cmの長さの拍子切りにし、塩少々を振り、しばらくおく。梅干は細かくたたき、を水洗いし、水切り後、はちみつ、酢、梅を合わせつけておく。

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。

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

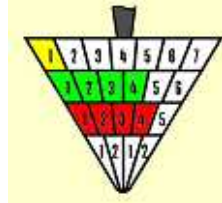
file 132

1人分の栄養価

食事バランスガイド

あおもり雪ナベ

(調理時間 約10分)



主食 1つ  
副菜 4つ  
主菜 4つ



レシピ提供：青森市 在住

エネルギー 397kcal  
タンパク質 29.8g  
脂質 10.0g  
塩分 3.4g

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

大根...	大 1/2 本	豆腐...	1/2 丁
シャモロック...	ミンチ50g	昆布...	少々
長いも...	100g	しいたけ...	少々
ほたて貝柱...	小2個	りんご酢...	少々
真だら(切り身)...	1切れ	地酒...	少々
真だら白子...	50g	しょうゆ...	少々
ハツユキタケ...	10g	うどん...	適宜
白菜...	適宜	鍋用せんべい...	適宜
白滝...	適宜		



レシピ提供者から...

ひとつこと

すべて白い地産物を使った冬向け鍋料理。吹雪の夜も暖まり、大根のおかげで食後に爽涼感があります。



作り方

白い土鍋を用意し、大根を全てすりおろして入れ、あらかじめ昆布、シイタケ、地酒でとったダシ汁50ccを加える。

シャモロックのミンチに長いものすりおろしを加え、一口状の肉団子を作る。

の鍋を加熱しながらその他の材料を適宜加え、りんご酢醤油で食す。

仕上げに、うどんあるいはせんべいを鍋に加えて煮込みにすると、腹応えも十分。

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 133

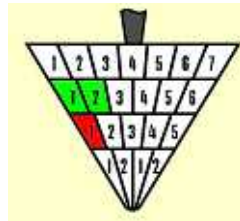
## 野菜炒め

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



副菜2つ  
主菜1つ



エネルギー	197kcal
タンパク質	10.1g
脂質	13.9g
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

キャベツ...	310g
ベーコン...	43g
えび...	5尾
塩...	小さじ2
こしょう...	小さじ2
中華あじの素...	大さじ1
油...	大さじ1
水...	50ml



レシピ提供者から...

ひとこと

パッとできちゃう簡単料理!!



### 作り方

キャベツ、ベーコンを一口大の大きさに切る。えびは茹でておく。

熱したフライパンに油をひき、キャベツとベーコンも入れ、全体に火が通ったら水を入れ、一煮立ちさせる。

茹でておいたえびを入れ、塩、こしょう、中華あじの素で味付けして完成!!

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 1 3 4

1人分の栄養価

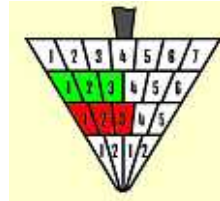
食事バランスガイド

## ふきの中華炒め

(調理時間 約15分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



副菜3つ  
主菜3つ



エネルギー	230kcal
タンパク質	17.8g
脂質	9.1g
塩分	3.1g

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

ふき...	400g
むきえび...	100g
ロースハム...	4枚
マーガリン...	小さじ1.5
中華味の素...	大さじ1
酒...	大さじ1
みりん...	大さじ2
塩...	小さじ1
水...	100cc
片栗粉...	小さじ1
こしょう...	少々
パセリ...	みじん切り大さじ1



レシピ提供者から...

## ひとつこと

- ・ふきの色を生かし、エビの彩りがきれいです。
- ・中華風仕立てなので、若い人でも食べられると思いますます。



## 作り方

ふきは斜め切りにする。

ハムは4つ切り、えびは水洗いしておく。

フライパンにマーガリンを溶かし、を炒め、を入れて火が通ったら、中華味の素、酒、みりん、塩を入れ、味がなじんだら水溶き片栗粉を入れる。

こしょうで味をととのえる。

お皿に盛り、パセリをちらす。

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 135

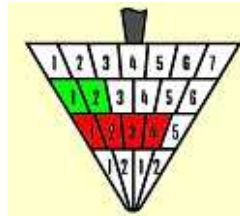
1人分の栄養価

## 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	
	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。  
作っておいだ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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

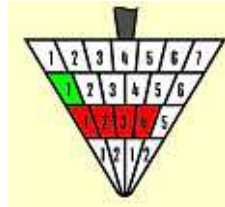
file 136

1人分の栄養価

食事バランスガイド

マルっとほたてハンバーグ

(調理時間 約25分)



副菜1つ  
主菜4つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	292kcal
タンパク質	25.5g
脂質	14.5g
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

合い挽き肉...	160g
ほたて...	80g
新玉ねぎ...	80g
食パン...	24g
牛乳...	28ml
卵...	20g
塩・こしょう...	適量
ナツメグ...	適量

レシピ提供者から...  
ひとこと

- ・青森県産のほたてで、家庭で大人気のハンバーグを作りました。
- ・ほたての食感が残る程度に裂いて、ほたてが苦手な人でも食べられるように工夫しました。
- ・ほたてのエキスと独特の食感がハンバーグにとってもマッチしていて、ポン酢であっさり仕上げました。



作り方

玉ねぎはみじん切りにして炒める。  
食パンは牛乳に浸し、柔らかくする。そして、手で細かくちぎる。  
合い挽き肉、一口サイズにちぎったほたて、玉ねぎ、の食パン、ときほぐした卵、を混ぜてよく練る。  
さらに塩・こしょう、ナツメグで下味をつける。  
2つに分け、空気を抜いて真ん中をへこます。  
油をしいたフライパン(中火)で、蓋をして中に火が通るまで焼いて完成!!

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 137

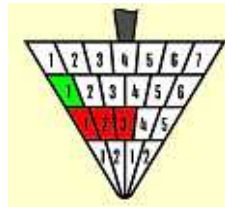
1人分の栄養価

食事バランスガイド

はくさいと豚肉の卵とじ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜 1つ  
主菜 3つ



エネルギー	402kcal
タンパク質	18.0g
脂質	30.1g
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

豚肉...	100g	みそ...	大さじ1
日本酒...	大さじ1	砂糖...	大さじ1
白菜...	200g(2枚程度)	しょうゆ...	大さじ1
卵...	2個	サラダ油...	大さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

母がよく作ってくれた料理をアレンジしました。白菜とみその相性が抜群です。



作り方

白菜を2cm幅のざく切り、豚肉を一口大の大きさに切る。  
フライパンに油を熱し、豚肉と酒を入れ、火が通ったら白菜を加え軽く炒める。  
材料の半分くらいまで水を加え、白菜が柔らかくなるまで火を通す。  
砂糖、しょうゆ、みそを加え、といた卵を後から加える。  
お好みで半熟またはしっかり卵に火が通ったら完成。

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 138

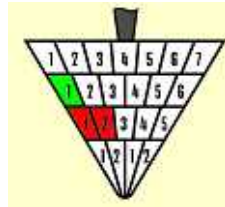
1人分の栄養価

## おからの和風ハンバーグ

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

### 食事バランスガイド



副菜1つ  
主菜2つ

エネルギー 326 kcal  
タンパク質 17.9g  
脂質 20.0g  
塩分 0.8g

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

おから... 60g	A {	しょうゆ...大さじ 1/2
玉ねぎ... 1/4 個		酒... 大さじ 1
合い挽き肉... 120g		こしょう...少々
えのきだけ... 1/2 パック	B {	水...2/3 カップ
生しいたけ... 2枚		しょうゆ...大さじ 1と 1/2
青ねぎ... 2本		酒... 大さじ 1
サラダ油...大さじ 1と 1/2		砂糖... 小さじ 1
卵... 1個		液体かつおだし...小さじ 1
小麦粉... 大さじ 1	パプリカ(赤・黄・緑)... 40g	
片栗粉... 小さじ 2	かつおぶし... 4g	
		しょうゆ... 2g



レシピ提供者から...

ひとこと

おからを入れてヘルシーにしました。  
青森県産のきのこ類のあんかけでハンバーグがひきたっています。



### 作り方

玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油大さじ 1 / 2 で炒めて、冷ましておく。  
ボウルに合い挽き肉、おからと調味料Aを合わせよく混ぜて、の玉ねぎ、卵、小麦粉を加えてさらに粘りが出るまでよく混ぜる。  
2等分にして楕円形に成型し、サラダ油大さじ 1 を熱したフライパンで焼く。  
えのきだけは軸を取り2つに切り、しいたけは軸を取り千切りにする。鍋に調味料Bを合わせ、えのきだけとしいたけを加えて、一煮立ちさせて、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。  
千切りにしたパプリカを400mlのお湯で色が変わるくらいゆでる。ゆでたらかつおぶしとしょうゆをいれてかき混ぜる。  
器にとを盛り、のあんかけをかけて、斜め切りにした青ねぎをのせる。

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 139

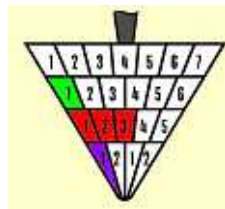
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## うまチーハンバーグ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜 1つ  
主菜 3つ  
牛乳 1つ

エネルギー 415 kcal  
タンパク質 23.9g  
脂質 27.5g  
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

たまねぎ...1個	チーズ... 適量
合挽き肉...150g	塩... 適量
パン粉... 適量	こしょう... 適量
牛乳... 適量	ケチャップ... 適量
卵... 1個半	



レシピ提供者から...

ひとつこと

中のチーズが出過ぎず、  
でも見えるように焼くのがポイント!!



作り方

玉ねぎをみじん切りにし、水気を取り、油でしんなりするまで炒める。  
ボールにパン粉、牛乳を入れ、練る。挽き肉と冷ました を入れ、よく練る。  
塩・こしょうで味付けをし、卵を入れ、さらによく練る。  
をチーズではさみ、真ん中を軽くへこませる。  
両面に焦げ目が付いたら竹串で火が通ったか確認する。  
お皿に盛りケチャップで飾り付ける。

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。

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 140

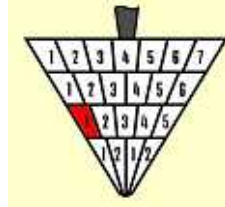
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 林檎の酢豚

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



エネルギー 120kcal  
タンパク質 4.5g  
脂質 4.0g  
塩分 1.5g

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...	150g	〔下味〕	
人参...	90g	塩...	適量
ピーマン...	60g	酒...	15cc
豚スライス肉...	75g	卵...	15g
濃口醤油...	22cc	片栗粉...	大匙1
酢...	36cc		
砂糖...	大匙3		
スープ...	15cc		



レシピ提供者から...  
ひとつこと

りんごの酸味が、丁度良く  
仕上がりました。



作り方

りんごを少量とり、みじん切りし豚スライスで包み下味を漬ける  
残りのりんご、人参、ピーマンを、一口大に切り、切った野菜と下味をつけた豚肉を揚げる  
濃口醤油、酢、砂糖、スープを合わせる  
そこに野菜と豚肉を入れる煮る  
器に盛り、りんごの皮を長さ3cmの千切りに切り、ちらして完成。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

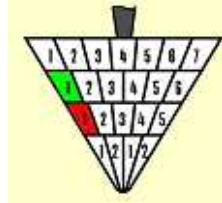
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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

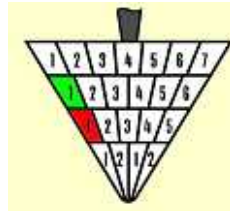
## リンゴきんぴら

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 8.0g  
脂質 4.4g  
塩分 3.5g

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。

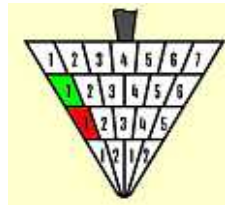
その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# 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。

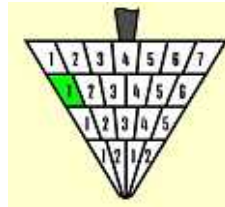
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 145

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド

肉じゃが？肉りんご！！



副菜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 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分の長さで切り湯がく。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 147

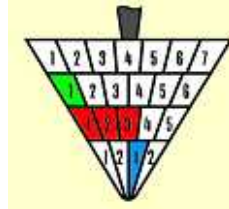
## 林檎バーグ

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。

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。