

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 198

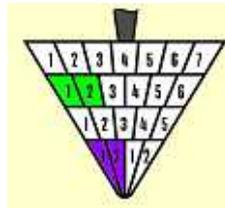
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長いもチーズコロ助

(調理時間 約15分)

レシピ提供：青森市 在住



副菜 2つ

牛乳 2つ

エネルギー	408 kcal
タンパク質	13.1g
脂質	24.1g
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

長いも... 300g	卵... 1個
チーズ... 40g	パン粉... 適宜
塩... 小さじ 1/4	油... 適宜
こしょう... 少々	パセリ... 適宜
小麦粉... 適宜	



レシピ提供者から...

ひとこと

長いもの中に入れるものはチーズ、キムチ、明太子などでもおいしいです。また、ミートソースやカレーの残りを具として利用してもよいです。手軽にできて、子供のお弁当のおかずやお酒のおつまみにも適しています。ネーミングはコロケ風の調理法にちなんでコロ助にしました。見た目も名前も可愛い一品です。



作り方

長いもは皮をむいて、柔らかくなるまで茹でる。(電子レンジを使ってもよい)

チーズはさいの目に切っておく。

長いもが柔らかくなったら、熱いうちにつぶし、塩・こしょうで下味を付ける。

を6~8等分位のかたまりにし、中にチーズを入れ、丸めていく。小麦粉、溶き卵、パン粉(パセリを混ぜたもの)の順で衣をつけていき、170~180の温度で表面がきつね色になるまで揚げる。

揚げたものをお皿に盛りつける。お好みで、ケッチャップやソースなどをつけて食べてもよい。

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。

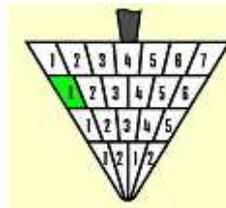
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 199

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎膾(なます)



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 80 kcal  
タンパク質 0.4g  
脂質 0.1g  
塩分 1.2g

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...	80g
大根...	60g
人参...	20g
三ツ葉...	10g
甘酢	
酢...	100cc
水...	100cc
砂糖...	45g
立て塩	
水...	150cc
塩...	5g



レシピ提供者から...

ひとこと

林檎の甘みと酢の酸味が相性抜群です。林檎の食感もシャキシャキと楽しい料理です。



作り方

林檎・大根・人参を3等位のマッチ棒状に切る。大根は立て塩に漬けて、しんなりしたら水にさらす。人参は湯がいておく。

三ツ葉は湯がき、水にさらし、1.5等位の長さに切る。

すべてを甘酢に漬けて、5分ほどしたら水を切り、再度甘酢に漬ける。味が入ったら器に盛りつけて完成!!

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。

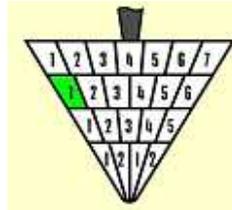
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 200

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド

(シャキッと)と切り干し林檎



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 125 kcal  
タンパク質 2.2g  
脂質 0.1g  
塩分 2.3g

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... 80g  
切り干し大根... 60g  
人参... 50g  
さやえんどう... 3g  
出し汁... 600cc  
薄口醤油... 50cc  
砂糖... 60g



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎の風味と切り干し大根が  
良く合います。



## 作り方

切り干し大根を水でふやかしておく。  
林檎、人参は千切りにしておく。  
さやえんどうは、すじを取り千切りにして湯がく。  
出し汁の中に切り干し大根と人参をいれ味付けする。  
仕上げに林檎を加え、盛り付けする。上からさやえんどうをのせて完成。

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 201

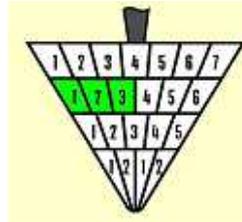
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## トマトのサラダ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜3つ

エネルギー	59 kcal
タンパク質	1.8g
脂質	0.3g
塩分	0.1g

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

トマト... 2個  
アスパラ... 8本  
にんじん... 1本  
りんご... 1/4個  
酢... 小さじ1  
レモン汁... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

ドレッシングとサラダが合っています。



作り方

アスパラを半分に切り、にんじんをシャトー切りにし、塩で茹でる。  
トマトはへたを取り、角切りにする。  
アスパラ、にんじんをトマトと一緒に皿に盛る。  
りんごを卸し、酢とレモン汁を混ぜてかけて出来上がり。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 202

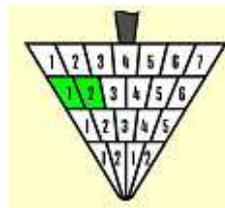
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## とろとろサラダ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜2つ



エネルギー	62 kcal
タンパク質	2.6 g
脂質	0.4 g
塩分	1.2 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

- 長いも... 2cm(輪切り)
- 味付きめかぶ... 40g(市販の小分けパック1)
- キャベツ... 1枚
- にんじん... 1cm(輪切り)
- 水菜... 葉4枚
- ドレッシング  
(市販)... 適宜



レシピ提供者から...

ひとこと

野菜はこのほか、セロリ、白菜、きゅうり、レタス、わかめ、新玉ねぎなどを入れてもよいです。市販のドレッシングは、中華ドレッシング、青じそドレッシング、胡麻ドレッシング、ポン酢などの醤油系の和風のものが合います。



作り方

水菜は5cm幅に、その他の野菜はすべて千切りにする。(スライサーを使うと簡単)  
皿に、長いも以外の切った野菜を盛る。(野菜は混ぜないようにする)  
長いも、味付きめかぶを上にかける。  
市販のドレッシングをかけ、混ぜながら食べる。

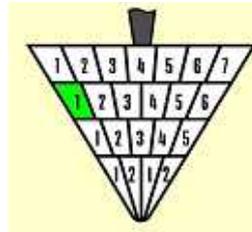
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 203

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



オクラとつるつるわかめの  
酢の物

(調理時間 約5分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 30 kcal  
タンパク質 1.2g  
脂質 0.6g  
塩分 0.7g

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

オクラ... 4本(60g)  
つるつるわかめ... 80g  
(市販品)  
白ごま... 少々  
青じそドレッシング... 大さじ1と1/2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・混ぜるだけの簡単料理。ノンオイルのさっぱりドレッシングで色々な味が楽しめます。
- ・つるつるわかめの触感とオクラのぬめりが喉ごし良く、さらに長いもやなめこ、じゅんさいなどをまぜても良いです。



作り方

オクラはゆでて、斜めに切る。  
オクラとつるつるわかめを混ぜ、ドレッシングで和え、器に盛る。白ごまを振る。

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

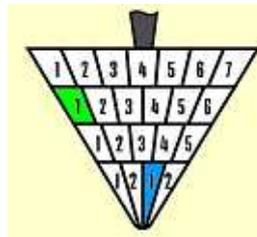
file 204

きゅうりとわかめの  
りんごおろし和え  
(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



副菜1つ  
果物1つ



エネルギー 39 kcal  
タンパク質 0.5g  
脂質 0.1g  
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

きゅうり... 60g  
カットわかめ... 2g  
りんご... 1/2個  
酢... 小さじ2  
砂糖... 小さじ1  
塩... 小さじ2/5



(社)青森県栄養士会から...

## ワンポイントアドバイス

- ・大根おろしを、りんごおろしにアレンジした一品です。
- ・酸味のあるりんごを使うと、さっぱりした味になります。少し痛んでしまって、生で食べるのはちょっと...というりんごを利用するのもいいと思います。
- ・りんごは、空気に触れると変色しますので、すりおろした先から合わせ酢に入ると変色を防いで、きれいな色に仕上がります。



## 作り方

きゅうりは厚さ約2mmの小口切りにし、少量の塩を振り、水気ができたら絞っておく。

わかめは水で戻し、水切りをする。

酢、砂糖、塩で合わせ調味料を作り、りんごをおろし器で調味料の中に入るようにおろしていく。  
にきゅうりとわかめを入れ合わせる。

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

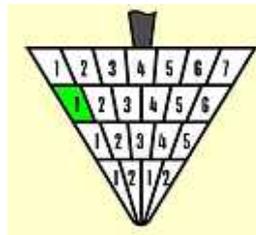
file 205

もずくとろろ

(調理時間 約5分)

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	43 kcal
タンパク質	1.5 g
脂質	0.1 g
塩分	0.9 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

味付けもずく...	40 g
長芋...	80 g
生菊...	20 g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

混ぜるだけの簡単レシピ。菊を加えることにより、彩りが良くなります。



作り方

長芋はすりおろす。  
 菊は沸騰したお湯に酢を入れて茹でて、水気を切る。  
 長芋ともずくを軽く混ぜ、上に菊をのせる。

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。

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 206

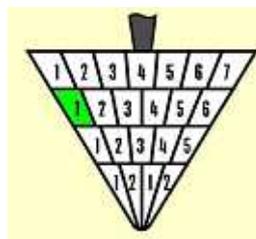
## 夏野菜ごま浸し

(調理時間 約5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



エネルギー	101 kcal
タンパク質	5.3g
脂質	6.0g
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

なす...	80g
ピーマン...	30g
人参...	15g
魚肉ソーセージ...	30g
ちりめんじゃこ...	10g
ごま油...	小さじ2
めんつゆ...	大さじ1
いりごま...	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

- ・野菜を煮すぎないことがポイント。常備の野菜であれば、何でも利用できます。
- ・魚肉ソーセージは、色が変わるので気になる方は最後に加えると良いです。また、魚肉ソーセージの代わりに、色々なたんぱく源を使用しても良いです。
- ・油分の摂取に気をつけている方は、ごま油を少なめにすると、よりヘルシーです。



### 作り方

なすは乱切りにする。ピーマンはヘタと種を取って、4つ切りにする。

にんじんは短冊に切る。

魚肉ソーセージは乱切りにする。

フライパンに とごま油、材料のヒタヒタくらいの水を入れて火にかける。

の水気がなくなったら、めんつゆと 、ちりめんじゃこを入れて火を止める。

を器に盛ってから、いりごまをかける。

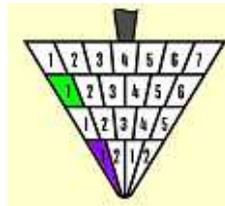
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 207

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜1つ

牛乳1つ



アスパラとぶなしめじの  
チーズのかりかり焼き  
(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	236 kcal
タンパク質	10.0 g
脂質	18.3 g
塩分	3.6 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

アスパラガス...	105g
塩...	小さじ1
ぶなしめじ...	70g
ベーコン...	45g
油...	小さじ1
バター...	5g
パン粉...	大さじ1と1/2
ピザ用チーズ...	35g
パセリ...	少々
黒こしょう...	少々



## レシピ提供者から...

### ひとつこと

セールスポイントは旬のアスパラガスを使用したことです。焼くことによって、アスパラガスに含まれている豊富なビタミン類を効率よく摂る事ができます。



## 作り方

アスパラガスはピーラーで皮と八カマをそぎ、根元を切り落として半分に切る。それから塩ゆでする。

ぶなしめじは石づきをとっておく。

ベーコンは粗くみじん切りにする。

ぶなしめじとベーコンは油で炒める。

溶かしたバターをパン粉と合わせておく。

皿にバターをぬり、アスパラガス、黒こしょう、ベーコン、ぶなしめじをちらし、チーズをのせ、上からパン粉をかけて、230 に予熱しておいたオーブンで5~6分焼く。

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 208

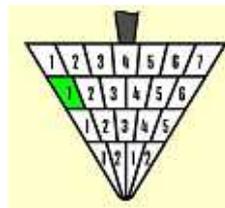
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## にんにくのスープ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜1つ



エネルギー	63kcal
タンパク質	1.6g
脂質	2.6g
塩分	1.1g

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

にんにく...	10g
玉ねぎ...	100g
油...	小さじ1/2
レタス...	20g
ハム...	5g
コーン...	10g
水...	150ml
コンソメ...	1/3個
塩...	少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

青森県産のにんにくを使い、  
元気が出るので、夏バテ防  
止にもなるので、暑い時期に  
ぴったりです。



作り方

にんにくと玉ねぎは薄切りにする。  
ハムは短冊切りにする。  
レタスは1口大にちぎっておく。  
フライパンに油をひき、を炒める。  
水にコンソメを入れて溶かし、ハム、コーンを入れて弱火で5分くらい煮る。  
塩を加え、最後にレタスを入れて器に盛る。

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 209

## なすの炒めもの

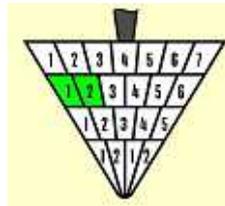
(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

### 1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜2つ

エネルギー	123kcal
タンパク質	3.5g
脂質	6.2g
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...	2本(300g前後)
ピーマン...	2個(50g位)
青じそ...	4枚
ごま油...	大さじ1
砂糖...	大さじ1
赤味噌...	大さじ1
しょうゆ...	小さじ1
白いりごま...	少々



### レシピ提供者から...

#### ひとつこと

- ・なすと相性のいい油とみそを使って炒め煮にしました。ご飯がすすみます。
- ・みその量は辛さによって多少加減してください。



### 作り方

なすはヘタをとって縦の縞にむき、長さ4センチ位の短冊切りにし、水につける。

ピーマンは細切り、青じそは縦半分になり、縦に巻いて端から細かく切って千切りし、水にさらして水気を絞る。

フライパンにごま油を入れ熱し、のなすの水気を切って入れ、強火で炒める。しんなりしたらピーマンを加え、よく炒める。

砂糖・みそ・しょうゆを混ぜたものをに加え、中火で青じそと一緒によく炒め煮してからめる。器に盛り、白ごまをふりかける。

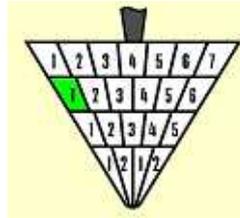
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 210

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜 1つ



## 切干大根の酢の物

(調理時間 約10分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー	76 kcal
タンパク質	0.8g
脂質	3.1g
塩分	0.5g

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

切干大根...	10g
春雨...	10g
キュウリ...	1/2本
人参...	10g位
A { しょうゆ...	小さじ2
砂糖...	小さじ1と1/2
酢...	小さじ2
ごま油...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

さっぱりとしていて、食が進みます。



## 作り方

切り干し大根を水で洗い、きれいにしておく。

春雨を熱湯でもどし、水分を切り、食べやすい大きさに切る。

切り干し大根を熱湯で10秒ゆで、水分を切り、食べやすい大きさに切る。

キュウリと人参を千切りにする。

材料を全部混ぜ、調味料A(しょうゆ、砂糖、酢、ごま油)で味付けする。

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 211

1人分の栄養価

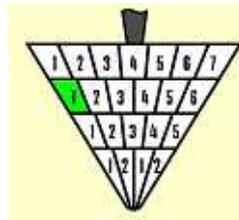
食事バランスガイド

## 野菜天

(調理時間 約20分)

レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進委員会



副菜1つ



エネルギー	220kcal
タンパク質	5.8g
脂質	10.8g
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

人参...	50g
玉ねぎ...	50g
ブロッコリーの茎...	50g
干しエビ...	10g
天ぷら粉...	50g
塩・コショウ...	少々
天ぷら油...	サラダ油適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・ブロッコリーの茎だけ使うから、エコにもなります。
- ・白・赤・緑・黄と色彩がよいので子ども達にも喜ばれます。



作り方

人参と玉ねぎは5mmの千切りにします。

ブロッコリーの茎は、皮をむいて5mmの千切りにします。

に塩・コショウを少々入れてまぜ、干しエビを入れ、天ぷら粉で揚げる。

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 212

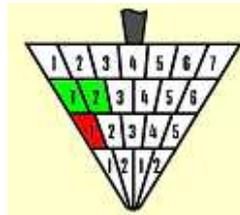
1人分の栄養価

食事バランスガイド

手間なし煮物

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜2つ  
主菜1つ

エネルギー	145 kcal
タンパク質	10.3g
脂質	4.1g
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

根まがり竹(茹で)... 100g  
 ふき(茹で)... 100g  
 人参... 60g  
 焼きちくわ... 1/2本(40g)  
 やきとり缶... 小1缶(60g)  
 サラダ油... 小さじ1  
 酒... 大さじ1  
 しょうゆ... 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

- ・調味料を加えて沸騰したら火は中弱火にして煮、蓋はしないで煮汁が少なくなったら時々鍋をあおり、上下を返します。
- ・多めに作ると、より美味しくできます。残りは冷蔵庫で保存。お弁当にも利用できます。
- ・根まがり竹やふきは旬を迎える5~6月の頃のものが美味しいですが、保存しておいたものを使っても良いです。
- ・塩漬けして保存したものを使用する場合は、よく塩出しをしてから使いましょう。
- ・塩分が多少でも残っているものを使用すると、舌に残るきつい味付けになってしまうので注意しましょう。



作り方

たけのこは長ければ切る。ふきは4~5センチ長さに切る。  
 ニンジン皮をむいて乱切りにし、竹輪も同様に切る。(ふき以外の材料は同じくらいの乱切り)  
 鍋に油を温め、ニンジン、たけのこ、ふき、竹輪の順に炒めて水を1カップ弱(材料が隠れるか隠れないかくらい)の水加える。  
 沸騰したら焼き鳥の缶詰と酒、しょうゆを加えて、12~13分程煮る。  
 トロリと煮詰まれば出来上がり。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 213

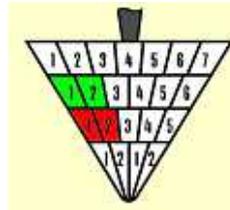
1人分の栄養価

食事バランスガイド

芋まんじゅうのあんかけ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：平川市 在住



副菜2つ  
主菜2つ

エネルギー 491kcal  
タンパク質 19.7g  
脂質 24.0g  
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

長芋... 100g	鶏挽き肉... 60g	サラダ油... 適量
里芋... 100g	バター... 10g	干し椎茸
パセリ... 少々	塩... 少々	戻し汁... 20cc
卵... 2個	こしょう... 少々	砂糖... 小さじ1/2
スキムミルク... 5g	酒... 小さじ1/2	しょうゆ... 小さじ1
片栗粉... 20g	みりん... 小さじ1/2	白ごま... 小さじ1
干し椎茸... 2枚	グリーンピース... 6g	いんげん... 20g
玉ねぎ... 80g	しらす干し... 2g	りんご... 1/4個
人参... 20g	パン粉... 30g	
	小麦粉... 10g	



レシピ提供者から...  
ひとこと

印のうち、野菜は全部自家製を使いました。色んな野菜を使い、栄養バランスと色彩を考えました。



作り方

長芋と里芋は皮をむき、輪切りにし、蒸し器で15分蒸したあと、ミキサーにかけて少し冷ます。みじん切りにしたパセリ、卵(1/2個)、スキムミルク、片栗粉を加えて混ぜる。あらかじめ戻しておいた干し椎茸、玉ねぎ、人参をみじん切りにする。挽き肉をバターで炒め、の野菜を入れ、塩、こしょう、酒、みりんでき味付けをしてさらに炒める。ザルに入れて余分な汁気を取り(取り置き)、グリーンピース、しらす干し、卵(1/2個)、パン粉を入れて80℃位に丸める。の芋を厚さ5mm位のせんべい状にして、の具を中に入れて丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて熱した油で揚げる。椎茸の戻し汁(20cc)とで取り置きした余分な汁(40cc)を混ぜて、砂糖としょうゆで味付けし、片栗粉でとろみをつけ、白ごまをすり入れてタレをつくる。付け合わせに、塩茹でしたいんげんとりんごを添える。

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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

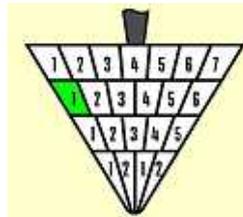
file 214

## インゲンの中華風煮 (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

エネルギー	125 kcal
タンパク質	5.7g
脂質	4.7g
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

サヤインゲン...	100g
春雨...	20g
干しシイタケ...	1枚
豚ひき肉...	40g
ねぎ...	10cm
にんにく...	少々
ごま油...	小さじ1
豆板醤...	小さじ1/4
鶏ガラスープ...	小さじ1
水...	1カップ
しょうゆ...	大さじ1
砂糖...	小さじ1/2
水溶き片栗粉...	少々



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・インゲンは、6月末から7月にかけて県産物が大量に出回ります。細いものはそのまま使いましょう。
- ・春雨は、煮崩れしない緑豆春雨をお湯で戻して使いますが、ほんの2～3分浸す程度でいいです。(やわらかく戻す必要はありません。)
- ・シイタケは、風味を出すため生でなく乾燥シイタケを使います。水で戻さず、サッと洗うだけで上手にカットできます。(スライスされたものは、手間は省けますが、それほど風味は出ません。)



### 作り方

春雨はお湯に浸し、長さを半分に切る。シイタケはサッとごみをおとし、はさみで切る。にんにくとねぎはみじん切りにする。サヤインゲンは筋をとり、太ければ幅を半分にして4cm長さに切る。

フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけて温め、香りが出たらねぎと豚ひき肉を加えて炒める。豆板醤を加えてさらに炒め、インゲンを加える。

全体に油がまわったら水と調味料を加え、沸騰したら春雨とシイタケを加える。再び沸騰したら、火を中火以下にし、インゲンが柔らかくなるまで4～5分煮る。水溶き片栗粉を加えて仕上げる。

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 215

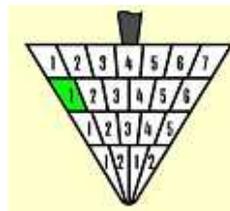
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 豆もやし炒め

(調理時間 約10分)

レシピ提供：田舎館村 在住



副菜1つ



エネルギー	97kcal
タンパク質	7.2g
脂質	5.5g
塩分	2.8g

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

豆もやし...	180g
にんじん...	20g
ハム...	30g
油...	小さじ1
しょうゆ...	大さじ1と1/2
鶏ガラスープ粉...	小さじ1/2



レシピ提供者から...

ひとこと

時間がない時でも、手軽に作ることができます。  
豆もやしのシャキシャキ感と、噛めば噛む程うま味がでて、お酒との相性もばっちりです。  
年齢に関係なくおいしく食べられると思います。



作り方

にんじん、ハムをせん切りにし、豆もやしは3～5cmに切る。  
フライパンに油をしき、にんじんとハムを先に炒める。  
次に豆もやしを入れ1分位炒めたら、すぐ鶏ガラスープの粉を入れ、しょうゆも混ぜる。  
火を止め、余熱で炒めたら完成。(炒めすぎると豆もやしの食感が劣るので注意！)

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 216

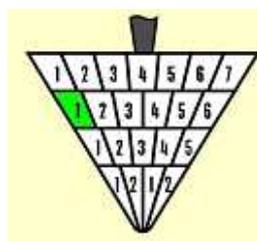
## 夕顔のコンソメ煮

(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



エネルギー	58kcal
タンパク質	1.6g
脂質	4.0g
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

夕顔...	6切れ
ベーコン...	20g
コンソメ...	小さじ1/3
塩...	少々
片栗粉...	大さじ1/2



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

夕顔は炒めたり、味噌汁などに利用できます。淡泊な味で肉や大豆製品ともよく合います。

夕顔は、生で冷凍できます。皮をむいて、適当な大きさに切って冷凍しておき、凍ったまま又は半解凍して調理すると、生と全く同じ食感に仕上がります。



### 作り方

夕顔は皮をむいて、わたを取り除き、3cm角切りにする。

ベーコンは5mm幅に切る。

夕顔は皮側を下にし、ひたひたの水にベーコンとコンソメを入れて煮る。味が不足だったら塩を加える。

5分程煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

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 217

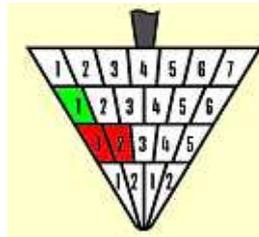
## 椎茸の包み焼き煮

(調理時間 約25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	238 kcal
タンパク質	15.9g
脂質	13.0g
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

椎茸...	4枚	小松菜...	100g
片栗粉...	小さじ2	だし汁...	適量
鶏ひき肉...	100g	しょうゆ...	小さじ2
ねぎ...	1/2本	みりん...	小さじ2
酒...	大さじ1	砂糖...	小さじ1/2
卵...	1/2個		
しょうゆ...	小さじ1		
小麦粉...	小さじ1		
サラダ油...	大さじ1		



### 作り方

椎茸は石づきを取り、ねぎと椎茸の軸部分をみじん切りにする。小松菜は茹でて、3cmの長さに切っておく。

ボールに鶏肉、酒、卵、しょうゆ、小麦粉を入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、ねぎ、椎茸の軸も混ぜる。

の椎茸の傘の裏側に水溶き片栗粉を塗り、 の肉を貼り付ける。

フライパンに油を熱し、 の肉側から焼く。出た油はペーパーでふき取り、返して椎茸のほうも軽く焼いて、取り出す。

鍋にだし汁と調味料を入れて温め、 を加えて煮る。あいたところに、小松菜を加えて火を通す。椎茸は2つに切り分け、小松菜とともに盛り付ける。



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・椎茸は直径5～6cm程の肉厚のものを使って作ってください。だし汁が無い場合は、水でも良いです。
- ・片栗粉の代わりに小麦粉をはたいても良いのですが、水溶き片栗粉を使うと接着効果が大です。
- ・椎茸の肉側を焼いて出た汁は、ペーパータオルでふき取ることで、仕上がりが美味しくなります。
- ・煮るときは、上下を返して味を含ませて片側に寄せ、小松菜を加えて汁を絡ませるように仕上げます。

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。