

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 270

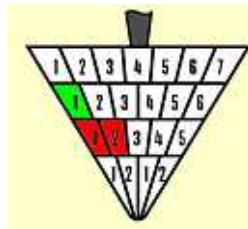
イカ酢づけ

(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

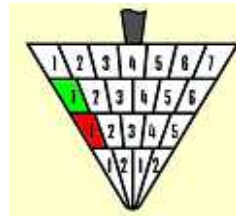
1人分の栄養価

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

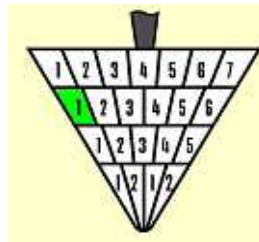
1人分の栄養価

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	47 kcal
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ため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

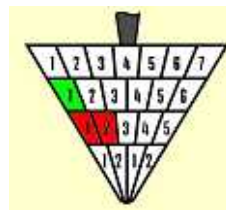
1人分の栄養価

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 277

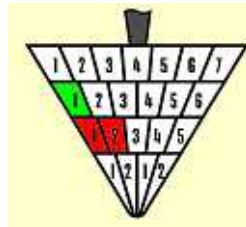
1人分の栄養価

帆立とウルのグラタン

(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 282

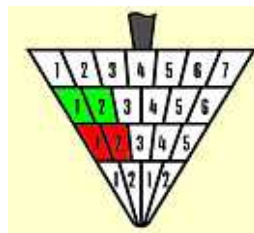
1人分の栄養価

青菜とニューコンビーフのオムレツ

(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2つ
主菜2つ

エネルギー	200kcal
タンパク質	18.1g
脂質	11.8g
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

茹でた青菜...	150g
ニューコンビーフ...	100g(1缶)
(又はベーコンやハムなど)...	(20g)
卵...	2個
こしょう...	少々
塩...	少々(1g)
トマト...	60g
パセリ...	少々(2g)



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・大根の葉やかぶの葉は、少しヘタをつけて切り落とし、最初はヘタつきの茎を立ててゆで、半分加熱したら横にして葉をゆでると、バラバラにならず、切る際にはかどります。
- ・ニューコンビーフは低脂肪のものを使うと、エネルギー量と脂肪分をもっと減らせます。
- ・大根やかぶの葉を利用したエコクッキング。野菜たっぷりとお卵を使って、主菜兼副菜に！



作り方

青菜(かぶの葉や大根葉のゆでたもの、おひたしの残り物など)を1cm角に刻み、絞って水切りする。

テフロン加工のフライパンにニューコンビーフをあげ、茹でた青菜と炒め、味を見てこしょうや塩を使う。

卵に塩少々を入れ、2人分に分けて焼く。

卵の面積の半分に をのせ、残り半分の面積の卵をかぶせ、半月状のオムレツにする。

を皿に盛りトマト、パセリを飾る。

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 283

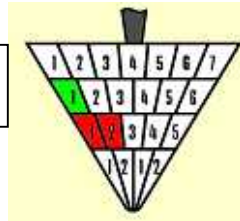
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋入りスパニッシュオムレツ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



エネルギー	266 kcal
タンパク質	14.4g
脂質	16.7g
塩分	1.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



副菜 1つ
主菜 2つ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

卵...	3個
長芋...	60g
ハム...	1枚
ミックスベジタブル...	40g
プロセスチーズ...	1枚(10g)
牛乳...	大さじ1
塩...	少々(1g)
こしょう...	少々
バター...	小さじ1
オリーブ油...	小さじ2
ケチャップ...	大さじ2
ベビーリーフ...	20g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・丸く焼き上げたものを1人分ずつ切り分け、ラップをして冷凍保存しておき、電子レンジであたためても美味しく、便利です。
- ・ケチャップでなくても、お好み焼きソースでもおいしく食べられます。
- ・卵が足りない時は、厚焼き玉子用フライパンで、厚焼き玉子を作る要領で巻くと良いです。



作り方

長芋、ハム、プロセスチーズは1cmの角切りにし、ミックスベジタブルはさっと熱湯に通しておく。

卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを加えて、と混ぜ合わせる。

フライパンにバターとオリーブ油を熱し、を流し入れて、ふんわりと焼く。

皿にベビーリーフを盛り、オムレツをのせケチャップをかける。

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 284

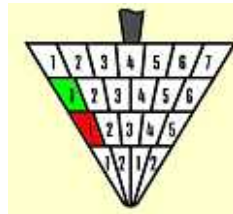
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋入りキッシュ風オムレツ

(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1つ

エネルギー	141 kcal
タンパク質	9.0g
脂質	7.0g
塩分	0.9g

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...	80g
ミニトマト...	4~5個(50g)
塩...	少々
マヨネーズ...	2g
卵...	2個(100g)
長芋...	50g
粉チーズ...	大さじ2
トマトケチャップ...	大さじ1と小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・忙しい朝などに簡単にできる一品です。
- ・長芋は、すりおろしたのが残っている時などに活用すると良いです。
- ・野菜は、茹でたブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草など何でも良いので、残った食材を活用すると良いです。
- ・オーブントースターで焼くと、フライパン等を洗う手間がはぶけます。



作り方

キャベツは、洗ってせん切りにし、ミニトマトはヘタを取り、半分に切り、耐熱皿にマヨネーズを塗り入れる。

卵を割りほぐし、すりおろした長芋と粉チーズを入れ、かき混ぜる。

に を流し入れ、オーブントースターで10分ほど焼く。(焦げ付きそうなときは、アルミホイルで覆って焼くと良い。)ケチャップをかける。

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

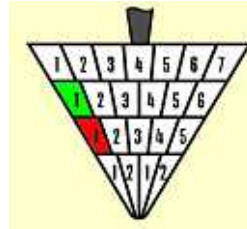
file 285

1人分の栄養価

食事バランスガイド

レンジで目玉焼き

(調理時間 約5分)



副菜1つ
主菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 117kcal
タンパク質 9.6g
脂質 5.6g
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

卵... 2個
キャベツ... 30g
玉ねぎ... 40g
ブロッコリー... 60g
コンソメスープ... 大さじ4



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・電子レンジの加熱時間で、卵の固さが調整できます。
- ・季節の野菜を入れ、主菜、副菜と同時に摂取できます。
- ・パプリカやツナなど使って、色々なバリエーションが楽しめます。



作り方

耐熱性のグラタン皿に、キャベツ、玉ねぎのせん切り、小房に切ったブロッコリーを入れる。
の中央に卵を割り落とし、スープを入れラップをする。
電子レンジ(500W)で、1分半加熱する。

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。

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

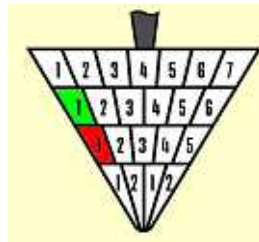
file 287

1人分の栄養価

豆腐グラタン

(調理時間 約10分)

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	255 kcal
タンパク質	17.8g
脂質	16.2g
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

木綿豆腐...	1/2丁
長芋...	80g
ホタテ(水煮)...	80g
青ねぎ...	10g
とろけるチーズ (スライス)...	2枚
マヨネーズ...	50g
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

- ・長芋とマヨネーズを使用することで、ヘルシーなグラタンが出来ます。
- ・豆腐は木綿豆腐を使用したほうが良いです。
- ・焼くときは、トーストかオーブンを使用してもできます。
- ・味付けには、塩、こしょうだけでなく、焼き上がり後にしょうゆなどで味付けしても美味しいです。



作り方

豆腐はキッチンペーパーで軽く水気を切り、6切れに切る。

長芋はすりおろし、青ねぎは小口切りにする。

耐熱容器に豆腐を並べる。

に の長芋とマヨネーズを混ぜたものを上にのせ、塩、こしょうを少々かける。

にホタテを汁ごと並べ、とろけるチーズをのせ、魚焼器で約5分焦げ目がつくまで焼く。

出来上がりに青ねぎをかける

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

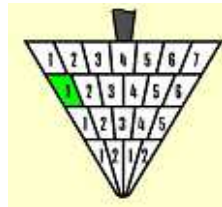
file 288

1人分の栄養価

食事バランスガイド

納豆の和え物

(調理時間 約20分)



副菜1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	92 kcal
タンパク質	9.2 g
脂質	3.1 g
塩分	1.9 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

納豆...	1包	}	白みそ...	大さじ1
ほうれん草...	1/3束		酒...	適量
干しエビ...	大さじ3		ねり辛子...	適量
			しょうゆ...	適量
			塩(茹で用)...	適量
			だし汁...	適量



レシピ提供者から...

ひとつ

納豆は、チーズやベーコンとも相性が良く、旬の素材と合わせて、かき揚げにしてもよく、分量はそれぞれの好みに合わせて下さい。



作り方

納豆に酒をふりかけ5分位おいて、粘りを落ち着かせすり鉢でよくする
白みそとねり辛子、しょうゆを加え、和え衣を作る。
ほうれん草を茹でて冷ましたら、せん切りにし、固く絞り、だし汁につける。
再び固く絞って、干しエビを混ぜ、で和える

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 290

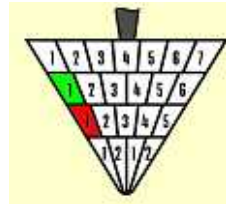
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ごちそう冷奴

(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 85 kcal
タンパク質 7.2g
脂質 3.3g
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

豆腐... 1/2丁(200g)
ほうれん草... 120g
青じそドレッシング... 大さじ2
青ねぎ... 少々(6g)
みょうが... 1本(20g)
わかめ(乾)... 4g
貝割れ菜... 4g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・薬味を工夫するといろいろな味が楽しめます。
- ・季節により大根おろしや生姜などをそえ、湯豆腐でも楽しめます。
- ・薬味のねぎや生姜は、冷凍できるので小分けにし保存しておくとう便利です。



作り方

豆腐は奴に切る。

ほうれん草は茹でて、2cmくらいに切る。

青ねぎはみじん切り、みょうがはせん切り、貝割れ菜は2cmくらいに切る。

わかめは水につけて戻し、水気を切る。

器に豆腐を置き、ほうれん草、貝割れ菜、青ねぎ、わかめを盛り付ける。

青じそドレッシングを添える。

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 291

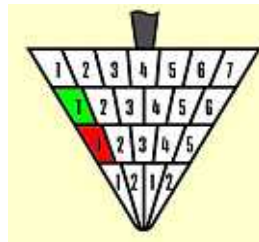
揚げ出し豆腐

(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 1つ



エネルギー	209kcal
タンパク質	10.1g
脂質	12.7g
塩分	1.8g

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

豆腐...	1/2丁(200g)
片栗粉...	適量
揚げ油...	適量
ほうれん草...	200g
水...	200ml
しょうゆ...	大さじ1
八方汁...	大さじ1/2
大根おろし...	150g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・豆腐のたんぱく質と緑黄色野菜、大根の淡色野菜が一皿になっています。適度な汁気もあり、スープも兼ねています。
- ・ほうれん草の他、菜の花、チンゲン菜、ブロッコリーなど何でも使えます。また、冷凍や出来合いのお浸し類を使えば、もっと簡単！
- ・大根おろしはフードプロセッサーを使えば簡単にできます。



作り方

豆腐は10切れに切りペーパータオルで水切りしておく。
ほうれん草は茹でて、2cmに切る。
大根はおろして水切りしておく。
分量の水に八方汁としょうゆで味付けし、大根おろしを入れてひと煮たちさせる。
豆腐は片栗粉をつけて揚げる。
器の回りにほうれん草を丸く置き、中央に揚げた豆腐を置き、汁を回しかける。

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。

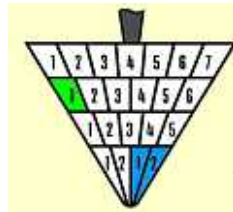
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 299

1人分の栄養価

食事バランスガイド

サクサクリンゴの
みぞれあんかけ



副菜1つ

果物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 309kcal
タンパク質 5.1g
脂質 7.4g
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

林檎...	200g	みぞれあん
獅子唐...	50g	すりおろし林檎...
		100g
		出し汁...
		500cc
薄力粉...	20g	砂糖...
卵...	30g	30g
道明寺粉...	90g	薄口醤油...
サラダ油...	適量	20cc
		水溶き片栗粉...
		適量



レシピ提供者から...

ひとつ

サクサクした食感の林檎にあつあつのおあんをかけると林檎の風味がよりいっそう口の中に広がります。



作り方

林檎の芯を取り、皮をむき5mm幅のスライスにする。

獅子唐は軸をとり、竹串で穴を開けておく。

林檎に薄力粉、卵、道明寺粉の順につけ、油で揚げる。獅子唐は素揚げする。

鍋に出し汁、砂糖、薄口醤油を入れて火にかけ、沸騰したらすりおろし林檎を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

器に林檎、獅子唐を盛り、あんをかける。

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。

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