

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 49

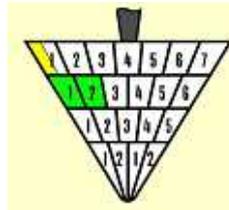
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ベジタブルみるく粥

(調理時間 約45分)

レシピ提供：八戸市 在住



主食 0.5 つ
副菜 2 つ

エネルギー 173 kcal
タンパク質 3.7g
脂質 1.3g
塩分 1.9g

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

ごはん... 100g
水... 500cc
ブイヨン... 1個
にんじん... 1/2個
たまねぎ... 1/2個
じゃがいも... 1個
牛乳... 50cc
塩... 少々
こしょう... 少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

野菜がたっぷり入った、子どもも
楽しく食べられるミルク粥です。



作り方

ごはんを水につけておく。
その間に、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを、5mm角に切って煮る。ブイヨンを入れる。
ごはんの水を軽く切り、 に入れる。
牛乳を に入れ、塩・こしょうで味を調える。

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 50

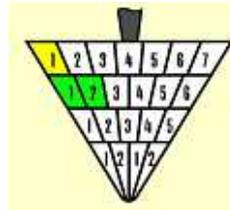
1人分の栄養価

食事バランスガイド

きのこの焼きうどん

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食1つ
副菜2つ



エネルギー	298 kcal
タンパク質	9.6g
脂質	13.3g
塩分	5.2g

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

ゆでうどん...	260g
ぶなしめじ...	100g
エリンギ...	120g
バター...	30g
にんにく...	4g
しょうゆ...	大さじ3と1/2
黒こしょう...	少々
パセリ...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

にんにくの味が効いてとてもいい香りがします。簡単に作れるので時間がないときによく作ります。



作り方

しめじ、エリンギを食べやすい大きさに手で裂く。にんにくは細かく刻む。
フライパンを熱しバターを溶かし、にんにくを入れ炒める。
しめじ、エリンギを入れ、しんなりするまで焼く。
うどんを入れ、混ぜる。しょうゆ、黒こしょうで味付けする。
器に盛り、パセリをかける。

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 5 1

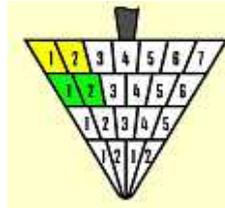
1人分の栄養価

食事バランスガイド

キノコ丼

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 2つ
副菜 2つ

エネルギー	397kcal
タンパク質	10.2g
脂質	1.2g
塩分	3.2g

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

キノコ
(2種類以上)... 200g
アラメ昆布... 大さじ1
ねぎ... 1本
しょうゆ... 大さじ2
みりん... 大さじ2
水... 大さじ2
のり... 1枚
ごはん... 360g
とうがらし... お好みで



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・春や秋のキノコがたくさん出ている時期に作ります。
- ・シイタケ、舞茸、ナメコ、さも出しなど、キノコの種類が多いほど、ダシが利いておいしいです。
- ・ねぎの代わりにカイワレ大根、わけぎなどでもいいです。その場合は、キノコだけレンジにかけて火を通し、食べるときにのりと一緒にのせます。



作り方

キノコを一口大に切る。ねぎは3cmくらいに輪切りした後、縦4つに切る。(荒い白髪ねぎくらいの感じ)

レンジで使用可能な容器に、キノコ、ねぎ、アラメ昆布、しょうゆ、みりん、水を入れ、キノコとねぎに火が通るまでレンジにかける(5分ほど)

ごはんを かけ、のりをちぎってのせる。

お好みでとうがらしを振って食べる。

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。

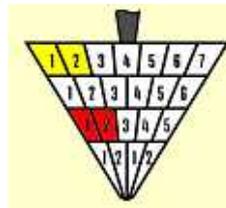
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 55

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんご豚のサンド



主食 2つ

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 533 kcal
タンパク質 23.4g
脂質 4.4g
塩分 4.2g

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

りんご... 1個
豚もも肉... 200g
フランスパン... 8切れ
レタス... 4枚

濃口醤油... 50cc
梅酒... 100cc
砂糖... 50g



レシピ提供者から...

ひとつこと

りんごの甘さと梅酒の酸味で豚肉がさらに美味しくなります。



作り方

角切りのりんご半分・醤油・梅酒・砂糖を入れ、豚もも肉を1時間程煮る。
豚肉を薄めのスライスにする。
フランスパンを3分の厚さにスライスし、半分に開く。
残り1/2のりんごを5mm程のスライスにして、塩水につけておく。
レタスをちぎる。
フランスパンに、レタス、りんご、豚肉の順にはさんで、豚の煮汁を薄く塗り完成です。

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。

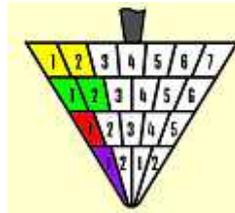
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 56

1人分の栄養価

食事バランスガイド

りんごと肉じゃがの和風ピザ



主食 2つ
副菜 2つ
主菜 1つ
牛乳 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 817kcal
タンパク質 23.5g
脂質 19.7g
塩分 8.4g

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

りんご...	200g	}	濃口醤油...	大さじ3
じゃがいも...	150g		味醂...	大さじ3
人参...	50g		砂糖...	大さじ2
玉葱...	250g		マヨネーズ...	適量
牛肉...	120g		塩・こしょう...	少々
チーズ...	45g			

〔ピザ生地〕

強力粉... 380g
薄力粉... 150g
イースト... 5g
塩... 22g
水... 290cc



レシピ提供者から...

ひとつこと

和風の味付けにし、新しい
ピザにしました。



作り方

ピザの生地を用意する。(生地から作る場合は、材料を参照)

じゃがいもを蒸し、つぶす。

人参、玉葱はスライス、牛肉は一口大の大きさに切り、人参はゆがく。

りんごを4等分にし、スライスする。

玉葱と牛肉を濃口醤油、味醂、砂糖で煮る。

じゃがいもと人参を混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味つけする。

生地を丸くのぼし、とをのせ、のりんごとチーズをのせる。

190度のオーブンで15分焼き、盛りつけ、完成です。

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 58

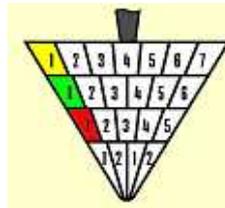
1人分の栄養価

林檎ソースの 豚バラサンドパン

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

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 1つ

エネルギー 339kcal
タンパク質 7.0g
脂質 8.2g
塩分 0.5g

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

林檎(ジヨゴ-ルト) ... 200g
豚バラ肉... 80g
じゃがいも... 100g
人参... 40g
きゅうり... 40g
玉葱... 40g

薄力粉... 150g
ベーキングパウダー... 3g
砂糖... 30g
ドライ-スト... 2g
牛乳... 60cc

白ワイン... 30cc
砂糖... 30g
塩・こしょう... 適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

豚バラ肉の脂っこさを林檎がさっぱりとさせています。また、蒸しパンの生地もふわっとりんごの香りがして甘さのあるパンになっています。



作り方

ドライ-ストに砂糖30gと水を少し加え、クリーム状に練る。粉類を全部振るって、牛乳とすりおろした林檎100gを加えてこねる。

練ったドライ-ストも加えてこねて、ひとまとまりになったら一次発酵(40分)させる。

4等分してベンチタイム(生地を休める)10分。形を細長くして二次発酵(20分)する。

豚バラ肉を5mmくらいにスライスし、塩・こしょうをして焼く。

残りの林檎100gと皮を細かくきざみ、軽く炒めた後、ワインと砂糖30gを入れて、形がなくなるまで煮る。

の林檎ソースの中に豚バラ肉を入れて軽く煮込む。豚バラ肉を取り出す。

じゃがいもを蒸す。人参をいちょう切り、きゅうりを半月切り、玉葱をスライスする。

玉葱ときゅうりは塩もみして流水でさらし、人参は茹でる。

蒸したじゃがいもを潰してその他の野菜と混ぜ、林檎ソースを加え、塩・胡椒で味を調える。

生地を強火で10分蒸し、豚バラ肉と野菜を挟み、器に盛れば完成。

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 60

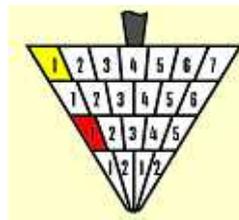
1人分の栄養価

食事バランスガイド

甘辛にんにく味噌おにぎり

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食1つ

主菜1つ

エネルギー	182kcal
タンパク質	8.1g
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

鶏ひき肉...	50g
にんにく...	1/2かけ
ごま油...	小さじ1/2
酒...	小さじ1/2
砂糖...	大さじ1
みそ(津軽みそ)...	大さじ1
黒ごま...	1g
精白米...	53g
塩...	少量



レシピ提供者から...

ひとこと

青森の家庭でよく作られるにんにく味噌に、ひき肉などを加えることによって、大人から子どもまで食べられるようになります。にんにく味噌を食べられない方にも、おいしさをより伝えられると思い、考案しました。



作り方

米は炊いておく。にんにくはすりおろす。
 中華なべ又はフライパンにごま油をしいて中火で熱し、ひき肉を加えて炒める。
 ひき肉に火が通ってきたら、酒と砂糖を入れて中火で炒める。
 にんにくのすりおろしとみそを加えて、弱火で練るように混ぜる。
 バットに入れて等分割し、冷ます。
 炊き上がったご飯の中に、 で出来た甘辛にんにく味噌を入れて、おにぎりを作る。
 この時に手に塩を適量つけてにぎり、最後に黒ごまをまぶして完成。

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 64

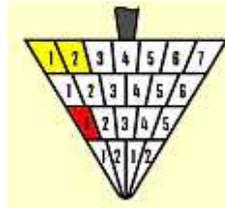
1人分の栄養価

食事バランスガイド

揚げないソースカツ丼

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 2つ

主菜 1つ

エネルギー	568 kcal
タンパク質	12.2g
脂質	21.3g
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

ごはん...	360g (大きめ茶碗に2杯分)	
サラダ油...	大さじ2	
パン粉(細かめ)...	大さじ4	
豚肉(切落とし又はバラ肉)...	50g	
レタス...	1枚	} どちらか1種類でもよい。 その場合はあわせて2枚
キャベツ...	1枚	
白すりごま...	小さじ2	
ソース...	適量	
辛子(お好みで)...	適量	



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・揚げないので手軽に作れ、カロリーも低いです。
- ・薄切り肉を使うので、短時間でできます。
- ・卵とじにする場合は、ソース・白すりごまを材料から外し、卵1個・大さじ2杯のめんつゆでとじます。
- ・レタス、キャベツの代わりにゆでた青菜でもおいしいです。



作り方

レタスとキャベツは粗めの千切りにする。

豚肉にパン粉をまぶす。

フライパンにサラダ油を敷き、 を炒める。(豚肉にまぶしきれなかったパン粉も全て炒める。)

あたためたごはんの上に、 、 、すりごまの順にのせ、上からソースをかけて、辛子を添えて食べる。

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 65

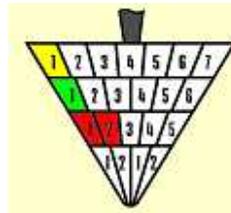
1人分の栄養価

食事バランスガイド

音喜多家直伝じゃじゃ麺

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 2つ



エネルギー 475 kcal
タンパク質 27.4g
脂質 15.4g
塩分 2.9g

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

しょうが... 1かけ	ラーメンスープ
にんにく... 1かけ	(みそ)... 1袋
豚挽き肉... 150g	お湯... 600cc
もやし... 1/2袋	水溶性片栗粉... 少量
	ラーメン... 2玉
	きゅうり... 1本
	油... 少量



レシピ提供者から...
ひとこと

味で勝負!!
プロにも負けない、愛情
たっぷり
ウマイ味!!



作り方

しょうが、にんにくをみじん切りにする。
フライパンに油、 を入れ、香りが出てくるまで炒める。
挽き肉、もやしを加え炒める。
ラーメンスープ、湯を加え、沸騰してきたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
きゅうりを千切りにする。
麺を茹で、水でしめる。
、 、 を盛りつけ完成。

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。

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 67

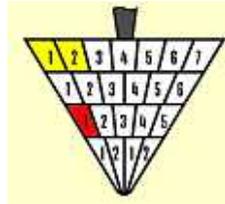
青森押し寿司

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



主食 2つ

主菜 1つ

エネルギー	493 kcal
タンパク質	13.5g
脂質	12.0g
塩分	1.3g

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

りんご... 180g
秋刀魚の酢じめ... 180g
米... 2カップ
山葵(わさび)... 小さじ4
塩... 少々
寿司酢... 80cc
米1カップに対して
40ccの寿司酢を
使用する。

〔寿司酢の分量〕

酢... 250cc
砂糖... 230g
塩... 45g
味醂... 15cc
昆布... 5g



作り方

前日に寿司酢を合わせておく。
米を洗い、15分吸水させ、ざるに上げる。
米を炊き、寿司酢と混ぜ、人肌程度に冷ます。
りんご60gはスライスに、残りは角切りにする。塩水にさっとくぐらせる。
秋刀魚は押し型に合わせて切る。
寿司飯と角切りにしたりんごを混ぜ、型に詰め、わさびを塗り、スライスにしたりんごと秋刀魚の酢じめを並べ、押す。
1個を6等分にし、器に盛る。
1人に3切れ



レシピ提供者から... ひとこと

青森の特産物のりんごと、近海で捕れる秋刀魚を押し寿司にしました。
秋刀魚は酢じめの物を使うことで生臭さを取り除き、旨味が凝縮されています。
また、寿司酢・酢じめの秋刀魚の酸味とりんごのさわやかさ、食感が見事にマッチしています。

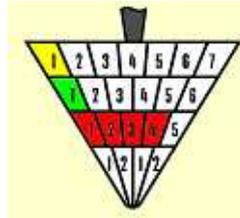
その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 70

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食1つ
副菜1つ
主菜4つ



いかすみやきそば

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 611 kcal
タンパク質 34.0g
脂質 20.9g
塩分 3.9g

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

いか...	2杯	ウスターソース...	大さじ4
いかすみ...	50g	にんにく...	5g
やきそばめん...	2袋	酒...	大さじ2
豚肉(バラ)...	100g	油...	適量
キャベツ...	50g		
もやし...	100g		
ピーマン...	50g		



レシピ提供者から...

ひとつこと

いかの食感や、磯の香りを
楽しんでください。



作り方

いかの内臓を取り、胴は輪切りにする。すみはとっておき、みじん切りにしたにんにくと酒を入れる。

豚肉、キャベツ、ピーマンを切る。

油をしき、材料を炒める。

最後にウスターソース、いかすみを入れる。

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 71

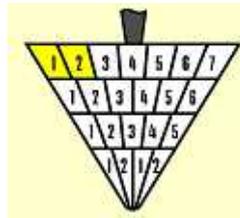
シジミのパスタ ガーリック風味

(調理時間 約16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



主食2つ

エネルギー	509kcal
タンパク質	16.1g
脂質	12.8g
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

シジミ貝...	200g程度
パスタ...	200g
にんにく...	2かけ(20g)
しめじ...	148g
たかのつめ...	1コ(0.5g)
白ワイン...	大さじ2
塩...	小さじ1
オリーブオイル...	大さじ2
パスタの茹で汁...	300cc



レシピ提供者から...

ひとつこと

県産のにんにくとシジミを使いました。



作り方

パスタを1.5kgのお湯で茹でる。このときに塩小さじ1/2入れて茹でる。

(パスタの茹で時間については、表示に順ってください。)

しめじのへたを切り取り、大きいものは手で2つにさく。

たかのつめの種を取り、1/4ずつに切る。

フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、薄切りにしたにんにく、たかのつめを入れ、香りが出るまで炒める。

香りが出てきたら、白ワインとパスタの茹で汁を入れ、シジミ、しめじを入れてフタをする。

パスタが茹で上がるときにはシジミの口が開いているので、フライパンにパスタを入れて塩を小さじ1/2入れて、オリーブオイル大さじ1を入れ、パスタにからめる。

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 72

鮭ご飯

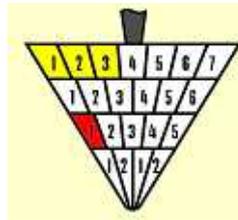
(調理時間 約20分)

レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進員会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食3つ

主菜1つ

エネルギー	549kcal
タンパク質	12.5g
脂質	4.5g
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

米... 2合
 鮭... 一切れ(28g)
 あさつき... 6本(青い部分)
 白ごま... 大さじ2



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・鮭の塩分がないときは、塩をひとつまみ入れても良いです。
- ・また、弁当やおにぎりにするときは、お酢を少し入れるとよいです。



作り方

ご飯を炊く。(残りご飯のときは電子レンジであたためる。)

焼いておいた鮭は皮と身の部分を別々にして、骨を取り除き、身を細くほぐす。あさつきは細く切っておく。

ご飯に、鮭、あさつき、白ごまを混ぜ合わせるだけで出来上がり。

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

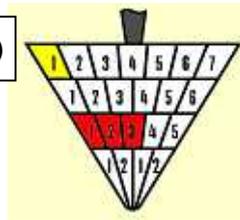
file 73

1人分の栄養価

食事バランスガイド

オジンオプチンゲ(いかチヂミ)

(調理時間 約30分)



主食1つ

主菜3つ



レシピ提供：青森市 在住

エネルギー	372kcal
タンパク質	26.7g
脂質	9.7g
塩分	6.0g

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

いか...	1杯	
しろ...	1/4束	
小麦粉...	100g	
卵...	1個	
塩...	小さじ1	
水...	3/4カップ	
オリーブ油...	大さじ1	
{	しょうゆ...	大さじ2
	レモン汁...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

簡単に作れます!



作り方

いかは皮を剥く。

いか、しろを4cm くらいの大きさに切る。

ボールに小麦粉、卵、塩、いか、しろを入れて、水を足しながら混ぜる。

フライパンにオリーブ油を入れて、の混ぜたものを平らにならして、中火で色がつくまで焼く。

タレはしょうゆにレモン汁を混ぜて作る。

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

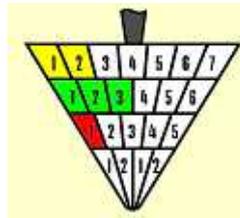
file 74

1人分の栄養価

食事バランスガイド

ホタテ入り中華飯(塩味)

(調理時間 約15分)



主食 2つ
副菜 3つ
主菜 1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 554 kcal
タンパク質 13.8g
脂質 4.6g
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

ベビーホタテ... 12ヶ	}	片栗粉... 大さじ2
白菜... 300g		水... 大さじ2
人参... 60g		ごま油... 少々
きぬさや... 40g		ご飯... 500g (250g × 2)
水... 400cc		
味覇(ウェイパー)		
=中華スープの素... 小さじ1		
塩... 小さじ3/4弱		
こしょう... 少々		



レシピ提供者から...

ひとつこと

家庭で本格中華!!



作り方

人参を薄切り、白菜を削ぎ切り、きぬさやのすじを取る。
人参を1分ゆでる。きぬさやを塩茹で30秒。
ホタテをゆでる。
軽く白菜を炒める。火が通ったら人参、きぬさやを軽く炒める。
水400ccと味覇(中華スープの素)を入れ、少し煮込む。
沸騰したら塩を入れ、味見する。
味がよかったらホタテ、こしょうを入れる。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、煮立たせる。
最後にごま油を入れ、香りを出す。
ご飯にのせて、出来上がり。

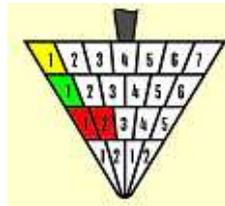
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 75

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 2つ



海の幸入りマヨとろ丼

(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

エネルギー	458 kcal
タンパク質	18.3g
脂質	13.5g
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

ごはん...	280g
長いも(すりおろしたもの)...	100g
生食用ポイルホタテ(小)...	100g
若布(もどしたものを)...	80g
しらす干し...	30g
大葉...	2~4枚
マヨネーズ...	大さじ2
A { わさび(チューブ)...	少々
しょうゆ...	小さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・簡単に誰にでも出来、マヨネーズ味が各食材になじみ、また食べたくなるような料理です。
- ・応用編として、材料を全部混ぜ、油を使わずフライパンで焼くことができます。小型にまとめると「おやき風」に、大きくまとめると「おこげチャーハン風」にと変身します。



作り方

ホタテ、若布、しらす干しを、順に沸騰した湯に軽く通す。水気をよく切り、全部細かく切っておく。

長いもはおろし器でする。

調味料Aを混ぜ合わせる。それに長いもを入れ、混ぜておく。

切ってある を、各1/4量くらいトッピング用に残し、残りを全部 に混ぜる。

どんぶりにご飯を盛り、 を2等分し、上にのせる。さらにトッピング用 と大葉の千切りをきれいに盛り付ける。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 80

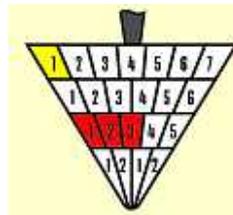
1人分の栄養価

食事バランスガイド

エビとあさりのパスタ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



主食 1つ

主菜 3つ

エネルギー	599 kcal
タンパク質	26.0 g
脂質	25.8 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

スパゲッティ...160g	赤唐辛子... 1本
あさり... 12個	バター... 大さじ2
エビ... 10匹	オリーブオイル... 大さじ2
パプリカ(赤)... 2/3個	塩... 適量
鶏のささみ... 2本	黒こしょう... 適量
にんにく... 1/3個	



レシピ提供者から...

ひとこと

ピリ辛、あさりの汁を入れるところがポイント！



作り方

にんにくをみじん切りにし、赤唐辛子を小口切り、パプリカを縦に千切り、鶏のささみを一口サイズに切っておく。

あさは、砂抜きをして茹でる。

エビも茹でる。

オリーブオイルをしいたフライパンで を炒める。(塩と黒こしょうで味を付けながら)

炒めた に、茹でたスパゲッティを入れ、まざったらバターとあさりの汁を入れて炒める。

に茹でたあさりとエビを入れ、さらに炒める。

最後にパセリを混ぜる。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

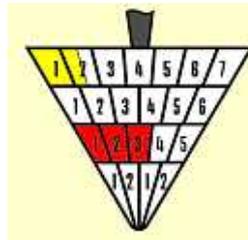
file 8 1

1人分の栄養価

鮭のちらし寿司

(調理時間 約20分)

食事バランスガイド



主食 1.5 つ

主菜 3 つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	447kcal
タンパク質	24.5g
脂質	10.5g
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

生鮭...	2切れ(120g)	}	酢...	大さじ1
塩...	1g		砂糖...	大さじ1/2
水菜...	10g		塩...	少々
いんげん...	15g		ごはん...	300g
生姜...	1かけ			
青じそ...	2枚			
卵...	2個			
焼きのり...	1枚			



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

トッピングする具を変えると彩りを楽しむことができます。
干しいたけなど甘めに煮含め、千切りにし、冷凍しておくといつでも利用できます。
また、冷やご飯でも簡単にすし飯ができます。



作り方

生鮭に塩をして、焼いてほぐしておく。

水菜は洗って1cmの長さに切る。いんげんは色よく茹でてせん切りにする。

生姜は針しょうがにする。青じそもせん切りにする。

卵は薄焼きにして、せん切りにする。

焼きのりは2cm長さのせん切りにする。

酢、砂糖、塩を混ぜ合わせて甘酢を作る。ご飯を皿に入れて、甘酢を振りかける。ラップをしてレンジで温める。

のご飯の上に ~ とごまを彩りよく混ぜる。

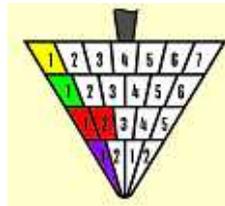
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 82

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 2つ
牛乳 1つ

エネルギー 682 kcal
タンパク質 27.3g
脂質 31.3g
塩分 1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



ほたての クリームスパゲッティ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

スパゲッティ... 160g	生クリーム... 1/2カップ
ほたて貝柱... 5個	牛乳... 1/2カップ
マッシュルーム... 1パック	バター... 大さじ1
長ねぎ... 1本	塩... 少々
	こしょう... 少々
	パセリ(みじん切り)... 1枝分



レシピ提供者から...

ひとつこと

バターで炒めたほたてと牛乳が合っています。



作り方

厚いほたては半分に切る。マッシュルームは石づきを除いて5mmの薄切りにする。ねぎは5cmの長さに切り、四つ割りにする。

スパゲッティを11分茹でる。茹でたらザルで湯を切る。

フライパンにバターを熱してほたてを入れ、塩・こしょうをふって両面を焼いて取り出す。

長ねぎ、マッシュルームをさっと炒めて生クリームを加え、煮立ったら牛乳を加える。

2/3の量になるまで煮詰め、塩・こしょうで味を調える。

にほたてを入れ、スパゲッティを加えて混ぜる。

器に盛り、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

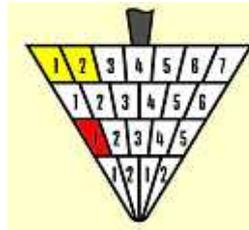
file 83

1人分の栄養価

帆立混ぜご飯

(調理時間 約25分)

食事バランスガイド



主食 2つ
主菜 1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 423 kcal
タンパク質 15.4g
脂質 5.6g
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

ごはん... 360g
 ボイル帆立... 80g
 人参... 20g
 油揚げ... 1枚
 初雪たけ... 20g
 糸みつ葉... 5g
 { 砂糖... 小さじ1
 みりん... 小さじ1
 しょうゆ... 大さじ1
 だし昆布... 3cm



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

材料は細く切った方が、味が早くしみ込みやすいです。



作り方

人参はせん切りにする。油揚げは油抜きしてせん切りにする。ボイル帆立はサイコロに切る。初雪たけは小房に分けておく。

鍋に水(適量) 昆布、人参を入れて、沸騰したら、ボイル帆立、初雪たけ、油揚げを入れ、調味料を入れて煮含める。

ご飯に の具と刻んだみつ葉を入れ、混ぜて出来上がり。

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。