

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 147

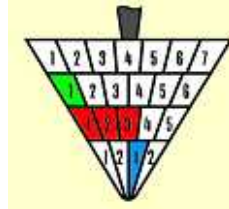
## 林檎バーグ

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。

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.