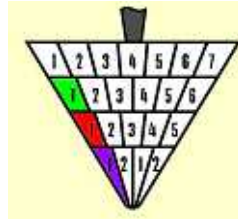


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 6 1

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 1つ
牛乳 1つ



豚肉の長芋巻き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	340kcal
タンパク質	13.0g
脂質	14.9g
塩分	4.8g

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

豚肉スライス... 4枚(72g)	塩・こしょう... 少々	
長芋... 60g	小麦粉... 適量	
大葉... 4枚		
梅肉ペースト... 8g	〔たれ〕	
チーズ... 1枚		みりん... 大さじ2
にんにく... 1片		しょうゆ... 大さじ2
のり... 半分		砂糖... 大さじ3
ミニトマト... 3つ	油... 適量	



レシピ提供者から... ひとつこと

青森県産の豚肉、長芋、大葉、にんにく、ミニトマトを使用しました。
1つめはさっぱりした味わいになるように大葉、梅ペーストを長芋と一緒に豚肉で巻きました。
2つめは若者向けにチーズ、のり、にんにくチップを長芋と一緒に豚肉で巻きました。



作り方

豚肉を半分に切り、塩・こしょうで軽く味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
豚肉の上に、大葉・梅肉ペースト・長芋の細切りをのせて巻く。
同様に、のり、チーズ、にんにくチップをのせて巻く。
はつまようじでとめるかたこ糸で巻いて留める。
フライパンに油をしいて焼く。
火が通り、こげ目がついたら、たれを加えからめる。
ミニトマトをかざる。

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 62

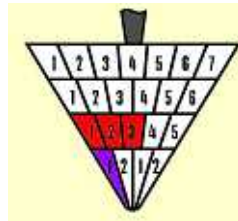
シャモロック
せんべいバーガー

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜3つ

牛乳1つ

エネルギー	433kcal
タンパク質	30.1g
脂質	25.9g
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

シャモロック(ひき肉)...	160g
南部せんべい(ごま)...	4枚
スライスチーズ...	2枚
卵(シャモロック)...	1個
豆腐...	1/4丁
大葉...	2枚
塩...	少々
コショウ...	少々



作り方

ひき肉と豆腐と卵をまぜ、ハンバーグの種を作る。

塩、コショウで味を調える。

フライパンで両面を焼く。

南部せんべいに のハンバーグとチーズと大葉をはさみ、ラップして電子レンジで60秒。

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 63

1人分の栄養価

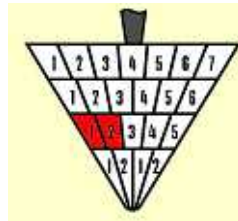
即席ミートパイ

(調理時間 約30分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

食事バランスガイド



主菜2つ

エネルギー	322kcal
タンパク質	13.1g
脂質	21.9g
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

即席ハンバーグ...	2個
ギョーザの皮...	8枚
卵...	少々
パセリ...	適宜
揚げ油...	適宜



レシピ提供者から...

ひとつこと

家で作った残りハンバーグを使うと、なおおいしくなります。



作り方

即席ハンバーグは2つに切ってから、包みやすいように包丁でかどを落として、丸く整える。
 をギョーザの皮2枚の間に入れ、溶き卵ののりではり合わせ、周囲にひだをとる。
 を油できつね色に揚げる。揚げ油が最初から熱いと皮だけが焦げて中まで火が通らないので、低めのうちから入れ、徐々に熱くしていくとよい。
 好みでケチャップを添え、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 64

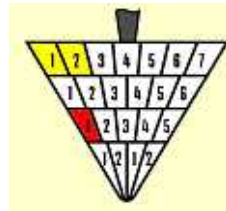
1人分の栄養価

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

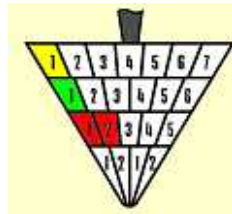
1人分の栄養価

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

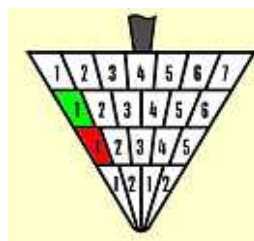
file 66

1人分の栄養価

簡単肉じゃが

(調理時間 約15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	189kcal
タンパク質	6.2g
脂質	10.7g
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

じゃがいも...	100g (大2個)
人参...	40g (小1/3本)
冷凍牛丼の素...	1袋(185g)
水...	50ml



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・レトルトの牛丼の素は具が少なく、汁は多いですが、冷凍の牛丼の素は牛肉、玉ねぎ、糸こんにゃくが入っているので、冷凍を使用します。
- ・じゃがいもはメークインより、男爵系がホクホク感があり、煮る時間も少なくてすみません。
- ・牛丼の素を下に敷き、上にじゃがいもと人参を乗せ、電子レンジにかけると、さらに簡単に出来ます。その場合は、出来上がったら汁を芋にからませてください。



作り方

じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切る。人参は小さめの乱切りにする。
冷凍牛丼の素は、半解凍にしておき、ざく切りにする。
鍋にじゃがいも、人参、牛丼の素を汁ごと入れ、分量の水を加えて煮る。

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 67

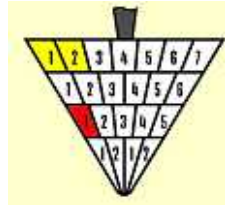
青森押し寿司

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	13.5 g
脂質	12.0 g
塩分	1.3 g

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。

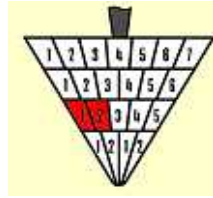
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 68

1人分の栄養価

食事バランスガイド

鰯の照り焼きロール
～ 林檎ソースがけ～



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	456 kcal
タンパク質	18.0g
脂質	14.1g
塩分	5.6g

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	A {	味醂...	100cc
鰯...	240g		酒...	50cc
食パン(サンドイッチ用)...	4枚		濃口醤油...	80cc
レタス...	4枚		たまり醤油...	30cc
バター...	40g		砂糖...	大さじ2
砂糖...	40g			

レモン... 飾り用
人参... 飾り用



レシピ提供者から...

ひとつこと

鰯の照り焼きとリンゴの甘みをうまく合わせ、食べやすくしました。



作り方

りんごの皮をむき、千切りにする。鰯の切り身を棒状に切る。
 (リンゴのソースを作る。) 鍋でバターを溶かし、砂糖を入れ、りんごと絡める。
 (鰯の照り焼きを作る。) 味醂と酒を煮きってから調味料Aを合わせる。
 鰯を表面から弱火で焼き、表面が焼けたら裏返し、調味料を入れ絡める。
 ラップを広げ、サンドイッチ用のパンにレタス・鰯の照り焼き・リンゴのソースをかけて巻く。
 輪ゴムで止めて、斜めに切って、人参の千切り・レモンを添えてお皿に盛りつけて完成。

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 69

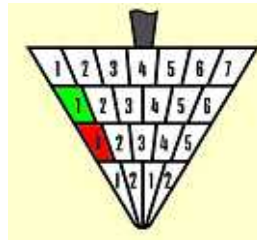
1人分の栄養価

じゃがいもとホタテのごま焼き

(調理時間 約20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 1つ



エネルギー	177kcal
タンパク質	9.8g
脂質	5.9g
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

じゃがいも...	200g
ホタテ(缶)...	80g
白ごま...	20g
塩...	小さじ2/5(2g)
こしょう...	少々
サラダ油...	小さじ2
ラディッシュ...	2個
ケチャップ...	小さじ2
ソース...	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

- ・新じゃがの季節には、じゃがいもがメインの料理を作ってみましょう。
- ・ごまがつきにくいときは、少し水でぬらすとつきやすくなります。
- ・今回は、ホタテを入れましたがツナやコーンなど色々な組み合わせが出来ます。



作り方

じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切って、軟らかく茹でてつぶす。
ホタテの缶詰は身をほぐし、 と混ぜて塩、こしょうする。
小判型にまとめて、1人2個作る。
表面にごまをつけ、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
ラディッシュを飾りつけ、ケチャップとソースを混ぜたものかける。

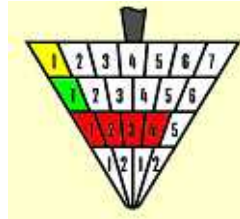
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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 611kcal
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

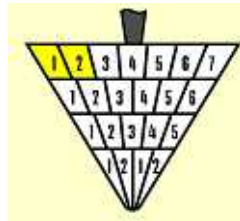
シジミのパスタ ガーリック風味

(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

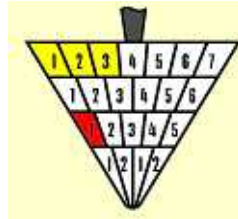
(調理時間 約20分)

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

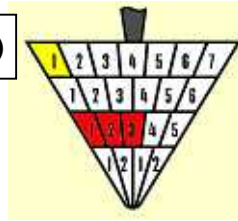
file 73

1人分の栄養価

食事バランスガイド

オジンオプチング(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。

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

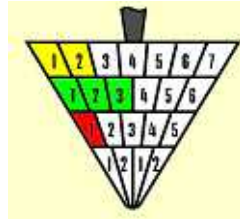
file 74

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。

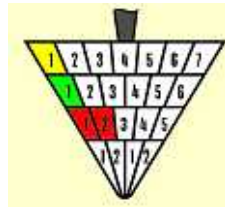
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

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 76

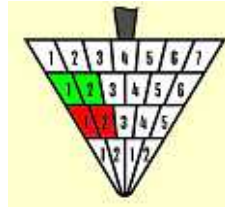
イモ・イカ天

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜2つ
主菜2つ



エネルギー	377kcal
タンパク質	16.8g
脂質	16.6g
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

長イモ... 1/2本
イカ... 1パイ
のり... 1/2枚

天ぷら粉... 適量
揚げ油... 適量

長葱... 1/2本
生姜... 1/4片
つけだれ... 適量



作り方

- イカの身をゆで、細切りにする。
- 長イモを細切りにする。
- 長葱と生姜はみじん切りにする。
- 長イモとイカをのりで巻く。
- 天ぷら粉をつけて軽く揚げる。
- 長ねぎ、生姜を入れたたれで食べる。

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 77

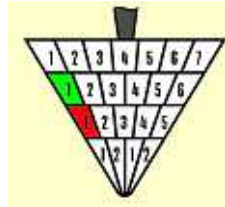
ながたらマヨ

(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1つ
主菜1つ

エネルギー	131kcal
タンパク質	7.0g
脂質	6.9g
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

長いも...	150g
マヨネーズ...	大さじ1
たらこ...	40g
きざみのり...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

とても簡単なのにおいしくて食感がいい!!おつまみにしてもいいし、ごはんにも合います。

長いものが苦手な人でも食べやすいかも!?



作り方

- 長いもの皮をむいて千切りにする。
- たらこマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 長いもの上に、混ぜ合わせたたらこマヨネーズをかける。
- きざみのりをかける。

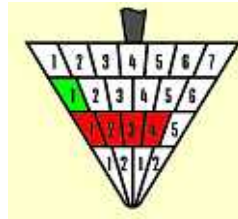
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 7 8

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 4つ



やまかけ
(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	174 kcal
タンパク質	27.2g
脂質	2.2g
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

マグロ...	200g
長いも...	80g
大葉...	2枚
うずらの卵...	2個
{ しょうゆ...	大さじ1
{ みりん...	小さじ1
わさび	



レシピ提供者から...

ひとつこと

ご飯がすすみます！



作り方

長いもをスライサーでせん切りにする。

マグロを小さめのサイコロに切る。

ボウルにマグロを入れ、しょうゆ、みりんを合わせたものを入れ、よくからませる。

器にマグロをこんもりと盛り、長いもをマグロの上へのせ、真ん中を少しへこませる。

大葉を3センチ幅の千切りにし、長いものへこみにかからないように盛り、うずらの卵をへこませたところにのせる。

わさびのをせて完成。

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。

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 79

1人分の栄養価

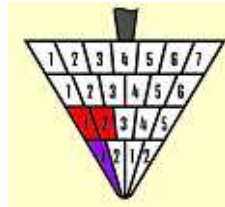
食事バランスガイド

いかいが揚げ

(調理時間 約30分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会



エネルギー	264 kcal
タンパク質	12.8g
脂質	13.4g
塩分	1.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



主菜2つ
牛乳1つ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

いか...	1/2杯
長いも...	50g
青じそ...	2枚
ベビーチーズ...	1コ
生しょうが...	小さじ1/2
スキムミルク...	小さじ1.5
片栗粉...	大さじ2
塩・コショウ...	少々
春雨...	20g
揚げ油...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

かみごたえがあり、かめばかむほど八戸の味が広がります。



作り方

いかは湯通しして荒みじん切り。長いもは皮をむき、すりおろす。青じそはみじん切り。チーズは細かく切る。生しょうがはすりおろす。

にスキムミルク、片栗粉を入れ、塩・コショウをして、よく混ぜる。

春雨は2~3gの長さに切る。

を6等分にして丸める。春雨をまぶし、油で揚げる。

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 80

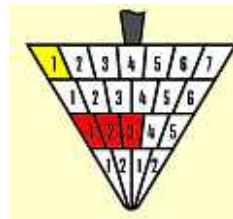
1人分の栄養価

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



エネルギー	599kcal
タンパク質	26.0g
脂質	25.8g
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

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。