

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 149

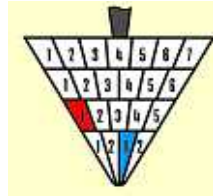
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## リンゴと鶏のホイル焼き

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



主菜1つ  
果物1つ



エネルギー	202kcal
タンパク質	6.9g
脂質	13.6g
塩分	1.0g

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

リンゴ...	300g
鶏モモミンチ...	150g
ほうれん草...	50g
人参...	50g
レモン...	15g
パセリ...	12g
薄口醤油...	小さじ1
塩...	適量
胡椒...	適量
バター...	40g



レシピ提供者から...

ひとつ

リンゴの甘さと醤油の辛さが  
あうと思いました。



作り方

- リンゴ(150g)をすりおろし、ほうれん草、人参をみじん切りにする。
- 鶏モモミンチに を入れて、調味料Aを入れる。
- アルミホイルに を乗せて、その上に残りのリンゴをすりおろして乗せる。
- レモンを添えて、包む。
- 180度のオーブンで10分焼いて、パセリを添えて完成。

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 168

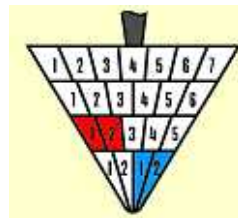
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 魚介オードブル

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



主菜 2つ

果物 2つ

エネルギー	258kcal
タンパク質	13.3g
脂質	7.8g
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

柿...	2個	はんぺん...	1/6枚
貝割れ大根...	1/2パック	ハム...	1枚
ミニトマト...	1個	ごまだれ...	大さじ2
シーフード			
ミックス...	1袋		



レシピ提供者から...

ひとつこと

手軽に買える具材だけを使用しました。  
柿の器を可愛らしく切り、色とりどりにし、食べやすさを重視しました。



作り方

シーフードミックスを塩ゆでする。

柿の高さ2/3のところを横に切り、中身をスプーンで取り出す。フチを三角に切り込む。

に、取り出した柿の身を適量と貝割れ大根を入れ、ごまだれを大さじ1かける。

その上に、イカをおき、えび、あさりをのせる。

ミニトマトを1/8に切り2個飾る。

はんぺんは正方形に切り、角を切つてのせ、ごまだれ大さじ1を上からかける。

ハムを1/2に切った後、1/3に切り、皿に添える。

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

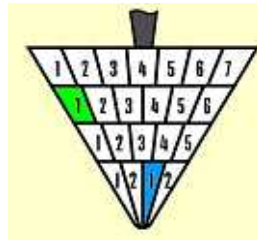
file 204

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。

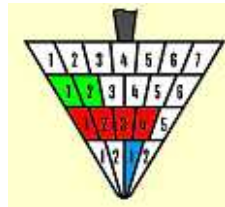
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 261

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜 2つ  
主菜 4つ  
果物 1つ



トン  
豚ちゃんもびっくり!!  
マーマレードが効いた  
サッパリ食欲ソースで・・・  
いただきます～す!!

(調理時間 約90分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー 730 kcal  
タンパク質 33.6g  
脂質 42.3g  
塩分 4.4g

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

豚モモスライス... 10枚	しょうゆ... 50cc
りんご... 1個	塩... 少々
じゃがいも... 1個	黒こしょう... 少々
焼きのり... 2枚	小麦粉... 10g
しいたけ... 3個	卵... 1個
舞茸... 1/2株	パン粉... 50g
マーマレードジャム... 小さじ1	レタス... 3枚
	キャベツ... 1/8個
	バター... 30g



## レシピ提供者から...

### ひとつこと

揚げ物なので重くなりがちですが、ミルフィーユ状に重ねたりんごの効果でサッパリとした味に仕上がっています。ソースの、オレンジ風味のバターしょうゆはクセになる味です。



## 作り方

豚モモスライスを広げ、塩・こしょうをする。その上に、薄く切ったじゃがいもと、芯を取って薄く切ったりんごを並べ、焼きのりをのせる。この作業を繰り返してミルフィーユ状に重ねる。小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣付けし、180 くらいの油でじっくりカラッと揚げる。しいたけは薄切りにして、舞茸は石づきを取ってばらす。フライパンにバターを入れ をソテーし、きのこにバターの風味がついたら、しょうゆを入れ、さっと炒めてすぐ火を止める。まだ熱い にマーマレードジャムを入れ、全体に味をなじませるように少し火にかけ、からませる。仕上げに黒こしょうを適量ふり、千切りにしたキャベツ・手でちぎったレタスを、付け合わせて盛る。

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 281

1人分の栄養価

食事バランスガイド

フルーツ卵とじ

(調理時間 約20分)



主菜2つ  
果物1つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	309kcal
タンパク質	13.3g
脂質	15.7g
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

卵...	4個	三温糖...	大さじ1と1/2
砂糖...	大さじ1	水...	大さじ1と1/2
しょうゆ...	小さじ1	いちご...	3個
酒...	小さじ1		
りんご...	1/2個		
バナナ...	1本		
レモン汁...	大さじ1と1/2		
バター...	大さじ1		



レシピ提供者から...

ひとこと

りんごとバナナを熱し、酸味と甘味を卵で閉じ込めました。  
さらにカラメルをかけるのでおいしさ倍増のはずです。



作り方

卵をボウルに割り、調味料を加えてかきまぜておく。  
りんごを小口切りにし、バナナを半月切りにする。  
切ったものをりんご、バナナの順で鍋に入れ、レモン汁をいれ弱火で煮る。  
フライパンにバターを溶かし、卵を入れて中火、少し固まってきたら 煮たものを入れ、とじて弱火にする。  
三温糖と水を鍋で溶かしておく。  
いちごを半分に切って で作ったもののにのせ、 で作ったカラメルをかける。

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

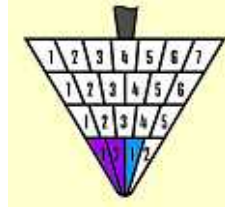
file 295

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## プチプチリンゴヨーグルト

(調理時間 約12分)



果物1つ  
牛乳2つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	178kcal
タンパク質	5.6g
脂質	4.6g
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

ヨーグルト...	300g	〔コンポート用〕
りんご...	200g	塩水...適量
砂糖...	大さじ2	水... 100cc
		砂糖... 20g



レシピ提供者から...

ひとこと

さわやかなリンゴのヨーグルトです。



作り方

りんごは100gを5ミリの角切りにし、100gを皮ごとすりおろす。  
角切りりんごをコンポートにして冷やす。(作り方は下記のとおり)  
すり下ろしりんごは、ヨーグルトと砂糖大さじ2と合わせる。  
ヨーグルトの上にリンゴのコンポートをのせて完成。

〔りんごのコンポート〕

りんごの皮をむき、5ミリの角に切り、塩水につける。  
水100mlに砂糖20gを入れ、沸騰した所にの水切りしたりんごを入れて10分煮る。  
氷水をあてて、冷しておく。

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 297

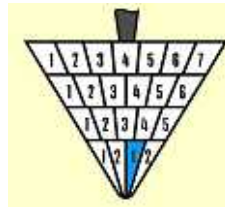
## 林檎のべったら漬け

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



果物 1つ



エネルギー	229kcal
タンパク質	0.8g
脂質	0.1g
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...	100g
生姜...	5g
鷹の爪...	少々
濃口醤油...	300cc
味醂...	140cc
酢...	60cc



レシピ提供者から...

### ひとつこと

醤油の辛みと林檎のあまみが  
良く合っている漬けものにし  
ました。



### 作り方

林檎をスライスする。生姜は千切り、鷹の爪は輪切りにする。  
調味料を合わせ、生姜・鷹の爪と一緒に林檎を一晚漬ける。  
器に盛りつけて完成。

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。

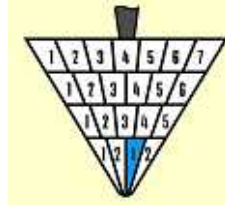
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 298

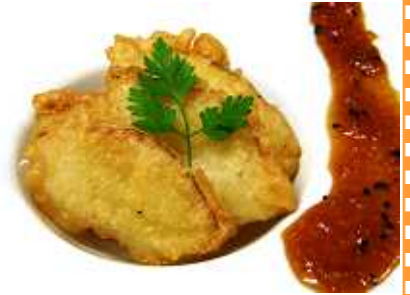
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## リンゴの天ぷら キャラメルソースがけ



おやつ  
果物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 311 kcal  
タンパク質 3.4g  
脂質 17.8g  
塩分 0.0g

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	キャラメルソース	
天ぷら衣		砂糖...	50g
薄力粉...	150g	水...	20cc
水...	150cc	生クリーム...	80cc
卵...	50g	すりおろし林檎...	50g
砂糖...	5g	レモン汁...	5cc
		胡麻...	10g



レシピ提供者から...

ひとつこと

リンゴを天ぷらにして一見料理に見えますが、キャラメルソースをかけるとお菓子として食べられるおもしろいお菓子です。



作り方

林檎の芯をとり、5mmくらいのスライスにする。

林檎を天ぷら衣につけて、油で揚げる。

鍋に砂糖と水を入れ火にかけ、黒くなったら生クリーム、すりおろし林檎、レモン汁、胡麻を入れる。

器に天ぷらを盛り、上からキャラメルソースをかける。

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。



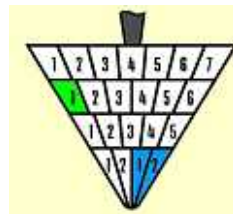
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 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
		水溶性片栗粉...
		適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

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、水溶性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.

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 300

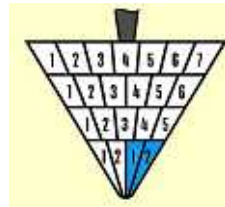
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## りんごまるごとカラメル煮

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住



果物 2つ

エネルギー	188 kcal
タンパク質	0.4 g
脂質	0.2 g
塩分	0 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

- りんご... 1個
- ざらめ糖... 大さじ3
- 水... 2カップ
- りんごの皮... 50g
- 白ワイン... 大さじ1
- りんご... 1/4個
- レモン汁... 小さじ1/2



レシピ提供者から...

ひとつこと

青森県産のりんごを皮まで使い、甘さを引き出したデザートです。



作り方

りんごを4つに切り、種を取り皮をむいて、少量の水から煮る。

煮立ったらざらめ糖を少しずつ入れて、弱火で様子を見る。煮過ぎると形が崩れて溶けるので、好みの固さになったら火を止める。

りんごの皮をみじん切りにし、りんご1/4個をすりおろしたものとレモン汁、白ワインで煮詰める(好みで冷やしてもOK)。

を皿に盛り、ミント、ツルを飾り付けて完成。

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。