

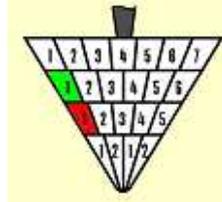
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 141

1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 林檎と豚肉の白菜ロール



副菜1つ  
主菜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 241 kcal  
タンパク質 9.0g  
脂質 11.9g  
塩分 3.4g

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

林檎(サンふじ)... 120g  
豚肩ロース... 160g  
白菜... 200g

砂糖... 大さじ4  
濃口醤油... 大さじ4  
片栗粉... 大さじ1  
水... 大さじ2

林檎(サンふじ)... 160g  
パセリ... 適量  
塩... 2g  
バター... 20g  
塩、胡椒... 少々



レシピ提供者から...  
ひとこと

甘酸っぱい林檎と豚肉が良く合います。



作り方

林檎(120g)を棒状に切り、塩をふった豚肉2枚で巻き、フライパンで肉に火が通るように焼く。

白菜は、芯を薄く削ぎ、熱湯で茹でたら を巻く。

フライパンに を乗せ、砂糖と濃口醤油を合わせたタレを加え、タレにとろみがつくまで火に掛ける。

とろみがついたら、大さじ2の水で溶いた片栗粉を加え、更にとろみを付ける。

12等分にした林檎(160g)をウサギの形に飾り切りし、塩こしょうで味付けして、焦がしバターでソテーする。

皿に出来た料理を盛り付け、 で作った林檎のソテーと、パセリを飾って完成。

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。