

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 294

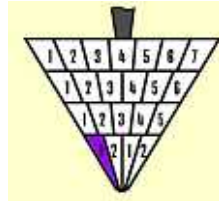
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 林檎のクリームコロッケ

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



牛乳 1つ

エネルギー	393 kcal
タンパク質	10.1g
脂質	22.3g
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

林檎... 1個	白ワイン... 100cc
海老(むき海老)... 50g	塩... 少々
黄ピーマン... 20g	小麦粉... 適量
ベビーリーフ... 40g	卵... 適量
牛乳... 400cc	パン粉... 適量
バター... 45g	揚げ油... 適量
小麦粉... 45g	



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎風味のクリーミーな  
味わいにしてみました。



作り方

鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて焦がさないように炒める。そして牛乳を入れて混ぜ、おろし林檎50g、角切り林檎75g、海老を入れて少し混ぜて冷やす。

残りの林檎の皮を粗いみじん切りにする。

鍋に白ワイン、林檎の皮を入れて煮込む。この時林檎をつぶしながら煮込む。

林檎が赤くなってきたら火を止めて、塩で味を付ける。

冷めたホワイトソースの形を整えて、小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。

器にベビーリーフ、スライスした黄ピーマン、クリームコロッケを盛り、ソースをかけて出来上がり。

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。