

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 173

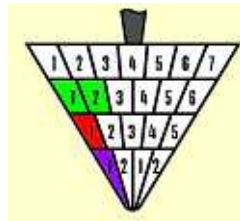
1人分の栄養価

## カラフルスープ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

### 食事バランスガイド



副菜 2つ  
主菜 1つ  
牛乳 1つ

エネルギー 171 kcal  
タンパク質 12.4g  
脂質 6.6g  
塩分 2.3g

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

ホタテ...	70g	水...	100cc
にんにく...	1片	牛乳...	200cc
トマト...	1個	コンソメ...	小さじ1
玉ねぎ...	1/4個	塩...	小さじ1/2
パプリカ...	1/2個	こしょう...	少々
ソーセージ...	20g	パセリ...	少量
		油...	適量



### レシピ提供者から...

#### ひとつこと

- ・色どりのよいスープです。
- ・青森県産のホタテが入っており、ホタテのいい香りがします。



### 作り方

にんにくはうすくスライスする。トマト、玉ねぎ、パプリカは1~2等角に切る。  
鍋を火にかけ、油をしき、にんにくを入れ香りを出す。  
玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらパプリカ、ソーセージ、ホタテを入れて炒める。  
軽く火が通ったら、トマトを入れる。  
水、牛乳を入れ、ひと煮立ちしたらコンソメを入れる。  
塩、こしょうで味を整え、皿に盛りつけパセリを上のにのせる。

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 174

1人分の栄養価

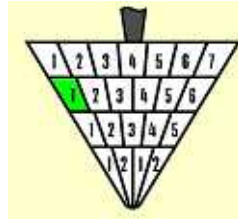
## 野菜の酢の物

(調理時間 約10分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

### 食事バランスガイド



副菜1つ

エネルギー	74 kcal
タンパク質	2.9g
脂質	3.0g
塩分	0.9g

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

大根...	3匁 (130g)
人参...	3匁 (30g)
キュウリ...	10匁 (30g)
酢...	大さじ1.5
塩...	小さじ1/3
砂糖...	大さじ1
シーチキン...	小1/3缶
みかんの皮...	適宜 (5g)



レシピ提供者から...

### ひとこと

千切りにした野菜の酢の物に  
食べやすいようにシーチキン  
を入れました。



### 作り方

大根・人参は千切り、キュウリは2mmの輪切りにする。

酢・塩・砂糖・シーチキンを に入れ、混ぜるだけ。30分置くと味がなじむ。

みかんの皮を千切りにして入れてもよい。

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 177

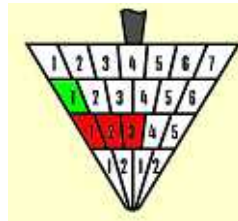
1人分の栄養価

## イカサマバーグ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

### 食事バランスガイド



副菜1つ  
主菜3つ

エネルギー	524 kcal
タンパク質	32.8g
脂質	31.8g
塩分	7.7g

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

さばの切り身... 200g程度  
 いかの塩辛 75g  
 長ネギ... 1/2本  
 生姜... 2片  
 大根... 1/6本  
 青じそ... 2枚

白みそ... 大さじ3~4  
 マヨネーズ... 大さじ3~4  
 小麦粉... 適量  
 パン粉... 適量  
 サラダ油... 適量  
 ポン酢... 適量



レシピ提供者から...  
ひとこと

さばは3枚におろして、  
半身を2枚使います。



### 作り方

さばは皮をむき、フードプロセッサーに入れミンチにする。長ねぎと青じそはみじん切りにする。さばのミンチをボウルに入れて、生姜汁を入れて混ぜる。キッチンペーパーに を包み、流水で洗い、水気を絞る。水気を絞ったさばのミンチをボウルに入れて、いかの塩辛を入れ、混ぜ合わせる。さらに長ネギのみじん切りを入れて混ぜ合わせ、白みそ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。小麦粉、パン粉を適量入れて、丸めて平らに成型する。油を引いたフライパンに を入れ、両面に焦げ目がつくまで焼く。のハンバーグを皿に盛り付け、ハンバーグの上に青じそをちらし、その上に大根おろしとおろし生姜を別々にのせて、全体にポン酢をかける。

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 179

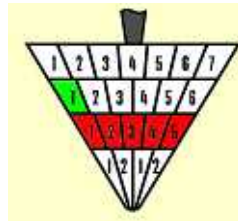
## じゃこと炒めてなんぼ

(調理時間 約5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



エネルギー	254kcal
タンパク質	31.3g
脂質	11.4g
塩分	2.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ

副菜1つ  
主菜5つ



### 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ピーマン...	3個(100g)
むきエビ...	200g
イカ(スルメイカ)...	40g
ボイルほたて...	40g
ちりめんじゃこ...	40g
ごま油...	大さじ2
しょうゆ...	小さじ1
酒...	小さじ1



### レシピ提供者から...

#### ひとつこと

- ・経済的です。
- ・短時間で出来ます。
- ・普段の食卓にもお弁当にもおつまみにも丁度よいです。



### 作り方

ピーマンを短冊切りにします。  
エビ、イカ、ホタテは冷凍のもので問題ありませんが、一度湯通しをします。(1分程度)  
ピーマンに火が通るまで炒めた後、エビ、イカ、ほたて、ちりめんじゃこを入れ、全体が絡まったら、ごま油、しょうゆ、酒を入れ完成。

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 180

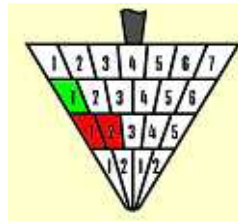
1人分の栄養価

## 缶たん焼き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：弘前市 在住

### 食事バランスガイド



副菜1つ  
主菜2つ



エネルギー 203kcal  
タンパク質 12.4g  
脂質 10.8g  
塩分 0.9g

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

	鯖の水煮缶詰め...	1缶
	にんじん...	50g
	ごぼう...	30g
A	長いも(すりおろす)...	大さじ1
	みそ...	小さじ1
	かたくり粉...	大さじ1
	のり...	5角6枚
	サラダ油...	大さじ1
	プチトマト...	2個
	かいわれ大根...	適量
	大根おろし...	適量



### 作り方

鯖の水煮は少し固めに水切りする。  
にんじん、ごぼうはみじん切りにし、茹でる。  
に とAを混ぜ合わせ、形を作る。  
片面にのりをつけ、フライパンに油をしき、焼く。  
皿に盛り付け、プチトマト、かいわれ大根、大根おろしを飾る。



レシピ提供者から...

### ひとつこと

- ・水煮の柔らかさに、にんじん、ごぼうを加えて歯ごたえを出しました。
- ・元々味がついているものですが、大根おろしとポン酢でも、あっさり食べられます。

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 182

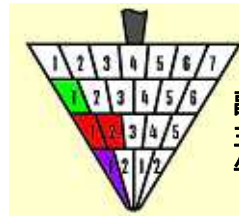
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## ホタテ入りチーズバーグ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：横浜町 在住



副菜1つ  
主菜2つ  
牛乳1つ

エネルギー 300kcal  
タンパク質 19.8g  
脂質 10.0g  
塩分 3.7g

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

ホタテ貝柱... 200g  
人参... 20g  
玉ねぎ... 20g  
ほうれん草... 10g  
パン粉... 2分の1カップ  
片栗粉... 大さじ1  
塩、コショウ... 各少々  
サラダ油(なたね油)... 大さじ1  
スライスチーズ... 2枚

〔ソース〕

トマトチャップ... 大さじ2  
とんかつソース... 大さじ1

〔野菜サラダ〕

レタス... 適量  
人参... 適量  
ホタテのひも... 10個分



レシピ提供者から...

ひとこと

ホタテの存在感がありソフトな口当たりです。ホタテのひもはざるに入れて2回くらい塩もみして水洗いすると、黒い所がとれます。



作り方

ホタテをフードプロセッサーに入れ、粗いみじん切りにする。ひもは塩でもんで水洗いし、水をきって包丁でみじん切りにする。

人参、玉ねぎもフードプロセッサーにかけてみじん切りにする。ほうれん草は細かく切って生のままフードプロセッサーにかけて、みじん切りにする。

ボウルに とパン粉、片栗粉、塩、コショウを入れて粘りが出るまでよく混ぜたら、4等分して円盤状に形作る。

フライパンに油を熱して、 のハンバーグをこんがり両面を焼く。

あらかじめあたためておいたオーブントースターに を入れ、チーズをのせ、チーズがとろりと溶けるまで加熱する。

器にソースを敷いてハンバーグをのせ、野菜サラダを添える。

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 183

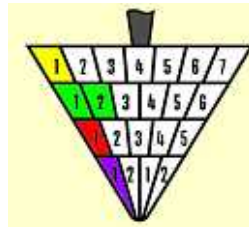
1人分の栄養価

## 長芋と帆立のグラタン

(調理時間 約25分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

### 食事バランスガイド



主食 1つ  
副菜 2つ  
主菜 1つ  
乳製品 1つ

エネルギー 437kcal  
タンパク質 25.7g  
脂質 16.4g  
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

長芋... 150g  
ボイル帆立... 60g  
玉ねぎ... 60g  
マカロニ... 80g  
オリーブ油... 小さじ1  
牛乳... 100g  
ピザ用チーズ... 60g  
粉チーズ... 10g  
バター... 6g  
塩、こしょう... 各少々  
酒... 小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・マカロニは、早ゆでのタイプを使うと時間が少なくてすみません。長芋も電子レンジで加熱すると簡単です。



### 作り方

長芋は皮付きのまま良く洗い、ぬれた状態でラップにくるみ、電子レンジに1分かける。皮をむいてから、半月切りにする。

ボイル帆立は、サイコロに切って、酒と塩、こしょうをする。

玉ねぎは薄切りにし、オリーブ油でよく炒める。

炒めた玉ねぎに の帆立を入れ、牛乳を加えてさらに煮込む。この時に分量のピザ用チーズを少量に加えて煮る。

マカロニを茹でてザルにあげておく。

グラタン皿にバターを塗り、 とマカロニ、長芋を入れて、上にチーズを乗せる。オーブントースターで5分焼く。

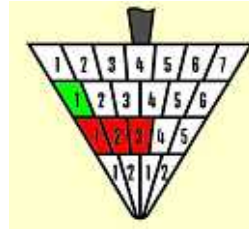
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 184

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ  
主菜3つ



キャベツと生鮭の  
蒸し焼き

(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 407kcal  
タンパク質 29.7g  
脂質 25.6g  
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

キャベツ... 200g  
生鮭... 120g  
豚もも肉... 50g  
卵... 2個

〔食味用ソース〕

すりごま... 大さじ2  
みそ... 10g  
マヨネーズ... 20g  
みりん... 大さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

鮭のチャンチャン焼風の料理です。  
食べる際に、卵を混ぜながらいただきます。味は好みで加減してください。



作り方

キャベツは太めのせん切り、生鮭は4枚くらいにそぎ切り、豚肉は3cmくらいの長さに切る。  
をフライパンに交互に入れ、水1/2カップを入れて蓋をし、豚肉に火が通ったら火を止める。  
温泉卵を作る。(沸騰したお湯に卵を入れ、蓋をして8分放置し、卵を取り出す。)  
の上に の温泉卵を乗せ、食味用ソースをかける。

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 185

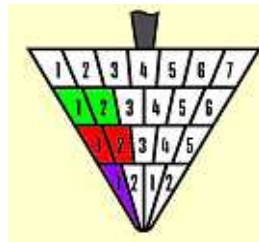
## 鱈の長芋チーズ焼き

(調理時間 約7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 2つ  
主菜 2つ  
乳製品 1つ



エネルギー	197 kcal
タンパク質	17.3g
脂質	8.5g
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

鱈...	2切れ(120g)
塩...	少々
こしょう...	少々
小麦粉...	適宜
サラダ油...	小さじ2
エリンギ...	40g
ブロッコリー...	40g
人参...	20g
長芋	120g
しょうゆ	小さじ2/3
チーズ	30g



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

鱈の代わりに鮭や鶏肉などの食材でも  
いいです。



### 作り方

鱈は、塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くはたき、フライパンに油を敷いてこんがり焼く。  
エリンギも食べやすい大きさに切り、同じフライパンで焼く。  
ブロッコリーは小房に分け、人参は皮をむいて乱切りにして茹でる。  
長芋はすりおろし、しょうゆで味付けする。

をグラタン皿に入れ、の長芋をかけ、とろけるチーズを散らして、220度のオーブン(トースターでも可)で6~7分位チーズが溶けてこんがりなるくらい焼く。

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。

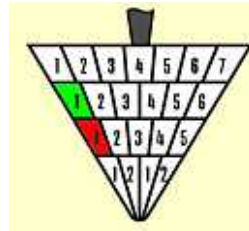


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 186

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ  
主菜 1つ



長芋とホタテの  
マヨネーズ和え

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 45 kcal  
タンパク質 2.7g  
脂質 2.1g  
塩分 0.2g

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

長芋...	120g
ホタテ貝柱(刺身用)...	60g
塩、こしょう...	各少々
マヨネーズ...	10g
パセリみじん切り...	少々
レモン汁...	小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・残った場合は冷蔵庫で保存。次の日、フライパンで炒めても美味しいです。
- ・ホタテ貝柱は、水煮缶詰や冷凍物でもいいです。



作り方

長芋は皮をむいて7mm厚さの半月切りにする。ホタテは薄い半月切りにする。

を合わせて塩とこしょうをふり、マヨネーズにパセリみじん切り、レモン汁を合わせたもので和える。

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。

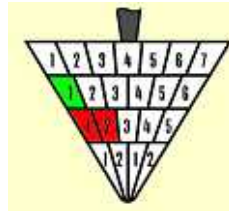
Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 188

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



副菜 1つ  
主菜 2つ



## 鮭のソテー 和風きのこソース

(調理時間 約40分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	251 kcal
タンパク質	18.2g
脂質	13.3g
塩分	3.7g

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

生鮭の切り身... 2切れ	黒こしょう... 少々
しいたけ... 6個	塩... 少々
えのきだけ... 100g	サラダ油... 少々
にんにく... 1片	みりん... 大さじ1と1/2
パセリ	しょうゆ... 大さじ2
(みじん切り)... 少々	白こしょう... 少々
	日本酒... 大さじ1/2



## レシピ提供者から...

### ひとつこと

旬の鮭ときのこを使った簡単かつ和風なメニューです。しょうゆ味なのでご飯にもぴったりですし、食欲をそそるにんにくの香りが Good です。



## 作り方

鮭の両面に、塩・こしょうで下味をつける。

しいたけは石づきを落とし、4等分に切る。えのきだけは根元を切り落として手でほぐす。にんにくは薄くスライスする。

フライパンに油とにんにくを入れて、きつね色になるまで炒め、鮭の両面に焼き色をつけたら、ふたをして蒸し焼きにする。火が通ったら器に盛る。

フライパンにしいたけ、えのきだけを加え、しんなりしてきたら酒と調味料で味を調える。パセリを鮭の上に散らす。

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 189

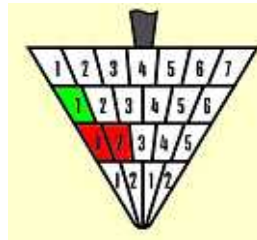
## ひらめと長ねぎの カルパッチョ

(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  
主菜 2つ



エネルギー	123 kcal
タンパク質	10.7g
脂質	7.1g
塩分	0.6g

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

ひらめ(刺身用柵)...	100g
長ねぎ...	1/4本
トマト...	60g
レタス...	3枚
水菜...	20g
オリーブ油...	大さじ1
レモン汁...	1/4個分
塩...	少々
粗挽きこしょう...	少々



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・ひらめの代わりに、スモークサーモン、帆立貝の水煮、かつお、イカなどを使うこともできます。  
\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*
- ・ひらめは「青森県の魚」にも指定されており、青森ではなじみの深い魚です。高たんぱくで低カロリーな上、カリウムなども含み、栄養面でも優れているのが特徴です。
- ・ムニエルやバター焼きにも向いています。



### 作り方

長ねぎは3cm長さにし、縦に切れ目を1本入れ、中の芯を除いて白い部分だけをせん切りにして冷水に放す。

トマトは薄切り、レタスは一口大にちぎる。

ひらめは薄いそぎ切りにして皿に並べ、水気をきった野菜を盛り付け、オリーブ油、レモン汁、粗挽きこしょうを振り掛ける。

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 190

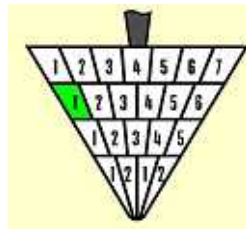
1人分の栄養価

## 大根のサーモン巻き

(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



エネルギー	70 kcal
タンパク質	4.2 g
脂質	4.9 g
塩分	0.6 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

大根...	50 g
スモークサーモン...	30 g
みつ葉...	40 g
酢...	小さじ2
オリーブ油...	小さじ2
こしょう...	少々



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

大根の白と、サーモンの赤のコントラストが効いていて、お祝い事の一品にも使えます。  
大根は茹でたり塩もみ等をする事なく、生のままでよいです。  
ドレッシングも少量ですが、分量のドレッシング量で大根も程よくしんなりとして、おいしくいただけます。



### 作り方

大根は皮をむいて、長さ3cm、厚さ1cmの棒状に切る。スモークサーモンは1枚を横半分に切る。

みつ葉は洗って軽くゆでる。水にさらしてから水気を切り、長さ2cmに切る。

酢、オリーブ油、こしょうをよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。

の大根を2本ずつ組み合わせて、スモークサーモンを巻きつける。

バットに を並べ、ドレッシングをかけ20分ほどおく。

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 191

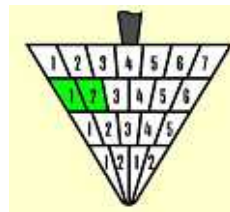
1人分の栄養価

食事バランスガイド

切込汁

(調理時間 約30分)

レシピ提供：五戸町 在住



副菜 2つ

エネルギー	124 kcal
タンパク質	7.0g
脂質	0.9g
塩分	3.8g

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

長いも... 1/2 本  
 鱈の切込み... 75g  
 水... 2.5カップ(500cc)  
 長ねぎ... 少々  
 にんじん... 1/4 本



レシピ提供者から...

ひとつこと

料理研究家の細貝葉子先生から  
 教えて頂いたレシピです。  
 手軽で簡単で、体もあつたまる  
 ので寒い季節におすすめです。



作り方

鍋に水と長いも(乱切り)、人参(薄い斜め切り)を入れふたをして火にかけます。  
 沸騰したら、中火にしてアクを取ります。  
 長いもが煮えたら、鱈の切込みを加え、味が薄かったら塩を少し入れて味を調えます。  
 長ねぎの細切りを加え、ひと煮立ちさせて完成です。  
 さらに好みの野菜や魚介類を加えると、豪華な一品になります。

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。

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 192

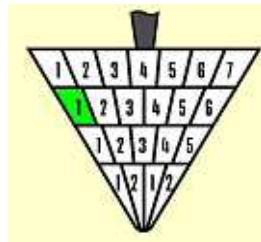
1人分の栄養価

## 大根とスモークサーモンの 甘酢和え

(調理時間 約10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



エネルギー	48 kcal
タンパク質	4.2g
脂質	0.9g
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

大根...	100g
スモークサーモン...	30g
貝割れ大根...	10g
{ 酢... 大さじ1強 塩... 0.4g 砂糖... 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

作ってすぐよりも、冷蔵庫で2～3時間、味をなじませると美味しくなります。



### 作り方

- 大根は皮をむいて、3cm長さのせん切りにし、塩を振りもみ、5～6分おく。しんなりしたら水洗いし、絞っておく。
- スモークサーモンは2cm長さに切っておく。
- 貝割れ大根は根元を切り落とし、水の中で振り洗いし、3cm長さに切る。
- ボールに調味料を合わせ、～を加えてよく混ぜ合わせて味をなじませる。

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 193

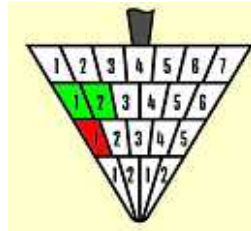
1人分の栄養価

## 白菜とかに缶のトロ煮

(調理時間 約15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2つ  
主菜1つ



エネルギー	61 kcal
タンパク質	7.8g
脂質	0.4g
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

白菜...	300g
かに缶...	1缶
酒...	大さじ1/2
スープの素...	5g
水...	250ml
塩...	少々
水溶き片栗粉...	小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

・帆立水煮缶でも美味しくできます。缶汁のだしを利用して、美味しく短時間にできます。



### 作り方

白菜は太めのせん切りにする。

鍋に分量の水とスープの素を入れて、火にかけて、沸騰したら白菜を入れて柔らかく煮る。

白菜が柔らかくなったら、かに缶を汁ごと加えて塩、酒を入れて調味する。

水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

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 194

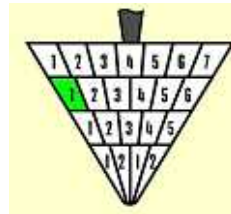
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## わらびの玉子とじ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜 1つ



エネルギー	74 kcal
タンパク質	5.2 g
脂質	2.7 g
塩分	1.6 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

わらび(茹で)...	160g
たまねぎ...	50g
卵...	1個
めんつゆ...	大さじ2
水...	1/2カップ
一味とうがらし...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・ わらびを加えたら短時間で煮上げましょう。
- ・ 卵はかき混ぜすぎないようにして加え、半熟程度にします。
- ・ 生のわらびはアクが強いので、必ずアク抜きしてから使います。アク抜き方法にはいろいろありますが、以下は一晩漬け置きする方法です。  
\* \* \*
- ・ 容器にわらびを並べ、その上に木灰をパラパラ振ります。(わらび1束200g位に大さじ3杯が目安です。木灰が無い場合は、重曹を小さじ軽く1杯を使います。)
- ・ 熱湯をかぶるほどに注ぎます。落し蓋をして冷めるまで置きます。できれば一晩置くと美味しくできます。水で洗い流し、容器に水と一緒に入れて冷蔵庫で保存します。



作り方

わらびは3cm長さに切り、たまねぎは薄切りにする。  
鍋に水とめんつゆを入れて温め、沸騰したらわらびとたまねぎを加えてとうがらしを振り、2~3分煮る。  
卵を溶いて流しいれ、蓋をして火を止める。  
余熱で蒸らして出来上がり。

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 195

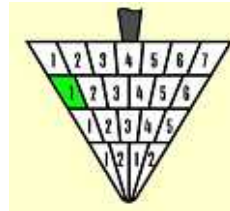
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ふわふわたまごの  
青森モリモリアんかけ

(調理時間 約20分)

レシピ提供：青森市 在住



副菜1つ



エネルギー	132kcal
タンパク質	5.4g
脂質	6.8g
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

長いも...	80g	鶏ガラスープ...	100cc
卵...	1個	しょうゆ...	大さじ1
人参...	20g	砂糖...	小さじ1
干し椎茸...	1枚	片栗粉...	小さじ1
りんご...	20g	水...	小さじ2
油...	適量	パセリ...	少々



レシピ提供者から...

ひとこと

卵の中にすり下ろした長いもを入れ、ふわふわ感を出しています。  
りんごがアクセントとなり甘みも加わり、青森の代表的な名産品を味わえる一品です。



作り方

長いもをすりおろす。人参、りんごは1cm位の角切りにする。干し椎茸はぬるま湯でもどし、薄切りにする。

卵を割りほぐし、その中に長いも、人参、りんご、干し椎茸を入れて混ぜる。

フライパンに油をしき、 を入れて少しかき混ぜる。片面に焼き色が付いたら、ひっくり返して裏にも焼き色をつけ、焼けたら皿にのせる。

小鍋に鶏ガラスープ、しょうゆ、砂糖を入れて火にかけ、砂糖がとけたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

の上に のあんをかけ、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。

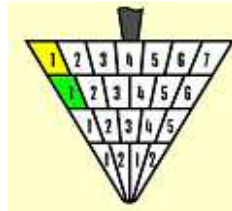
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 196

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎とほうれん草のキッシュ



主食 1つ  
副菜 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 593 kcal  
タンパク質 12.0 g  
脂質 38.1 g  
塩分 1.7 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

林檎 (サンふじ) ...	100g	
ほうれん草...	40g	[タルト生地]
イタリアンパセリ...	40g	小麦粉... 200g
玉葱 ...	100g	バター... 100g
卵...	2個	溶き卵... 60g
生クリーム...	100cc	オリーブオイル... 適量
牛乳...	100cc	
塩・胡椒...	適量	



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎の甘みがちょうど良い具合に仕上がりました。  
(市販のタルト生地を使うと、もっと手軽に作れます。)



作り方

林檎は8等分にしてスライスする。ほうれん草は3分の長さに切り、塩湯がきして、流水にあててから水気をよくきる。イタリアンパセリは2分の長さに切る。玉葱はスライスしてしんなりするまで炒める。

ボールに林檎、ほうれん草、イタリアンパセリ、玉葱、卵、生クリーム、牛乳をいれて混ぜ、塩、胡椒で味を整える。

焼けたタルト生地に を流し入れる。200 のオーブンで約15分間焼く。

焼き上がったら8等分に切り、器に盛ったら完成。

[タルト生地の作り方]

ボールにふるった小麦粉とバターを加え、パサパサの状態にし、溶き卵を2回に分けて加える。

生地がまとまったらまな板に小麦粉を打ち、生地を1分の厚さにのばす。

タルトの型にオリーブオイルを塗り、伸ばした生地を敷き、底にフォークで穴をあけ、200 のオーブンで約13分間焼く。

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 197

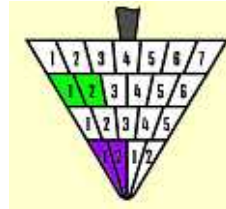
1人分の栄養価

食事バランスガイド

かぼちゃフォンデュ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜2つ  
牛乳2つ

エネルギー	443 kcal
タンパク質	14.2g
脂質	25.4g
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

かぼちゃ... 1/4 個	ブロッコリー... 1/8 個
ベシャメル	パプリカ... 1/8 個
ソース... 大さじ4	ベーコン... 4枚
砂糖... 大さじ2	チーズ... 4個
牛乳... 50cc	パセリ... 1g
プチパン... 1/2 個	



レシピ提供者から...

ひとつこと

フォンデュにすることで様々な食材を楽しめます。



作り方

かぼちゃを茹でて、うらごす。

パン、ブロッコリー、パプリカを一口大に切り、ブロッコリー、パプリカを茹でる。

チーズにベーコンを巻き焼く。

とバター、砂糖を鍋に入れ炒め、ベシャメルソースを加える。さらに牛乳を少しずつ加え混ぜる。

カップに を入れパセリをかける。

皿に盛りつける。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.