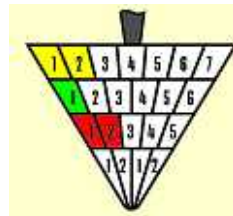


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 2つ



## そばろにほうれん井

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	511 kcal
タンパク質	20.0g
脂質	11.8g
塩分	1.7g

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

ごはん...	360g (大きめ茶碗に軽く2杯分)
卵...	2個
たまねぎ...	1/2個
鶏肉...	2切れ
しょうゆ...	適量
砂糖...	適量
水...	適量
ほうれん草...	120g
だし汁...	適量
塩...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

手軽に出来ます。  
栄養的にもバッチリ!



## 作り方

ほうれん草は塩ゆでし、だし汁としょうゆ少々で煮詰めて冷やしたものとからめてしぼっておく。  
たまねぎを切り、水で煮る。

煮えてきたら、しょうゆ、砂糖で味をつけ、切った鶏肉を加えて煮る。

で出来たものに、溶いた卵を加えて火にかけ、固まったらごはんの上に盛り、の塩ゆでしたほうれん草をのせて出来上がり。

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。

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 4

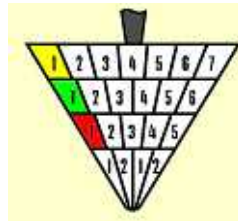
1人分の栄養価

食事バランスガイド

意外と合う  
そぼろスパイシーバーガー

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 1つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ

エネルギー 379kcal  
タンパク質 17.7g  
脂質 12.9g  
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

鶏ひき肉... 80g  
たまねぎ... 1/4個  
にんにく... 1かけら  
トマト... 1/2個(小さめ)  
レタス... 1枚  
油... 小さじ1  
カレー粉... 適量  
ロールパン... 4個(パンはお好みで)

砂糖... 小さじ1  
しょうゆ... 小さじ1  
酒... 小さじ1



レシピ提供者から...  
ひとこと

冷めてもおいしい一品。  
そぼろはご飯にかけても  
おいしいですよ!!



作り方

鶏ひき肉に砂糖、しょうゆ、酒を混ぜる。  
玉ねぎはみじん切り。  
にんにくはみじん切り。  
トマトは輪切りに。(厚さは薄目に)  
レタスはパンにはさめるくらいにちぎる。  
油をしいて鶏ひき肉、玉ねぎ、にんにくを炒める。  
炒めたらカレー粉をまぶし、汁気がなくなるまでさらに炒める。  
具がはさめるようロールパンを切る。  
レタス、トマト、そぼろをパンにはさめば完成!

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 6

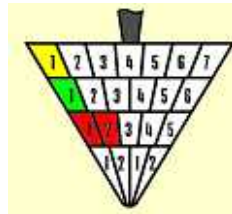
1人分の栄養価

食事バランスガイド

二色だまこ汁

(調理時間 約30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 450 kcal  
タンパク質 16.7g  
脂質 10.9g  
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

ごはん...	280g	きのこ...	50g
にんじん...	30g	鶏肉...	100g
菊の花...	10g	油揚げ...	2枚
片栗粉...	大さじ2	つゆ...	大さじ2
お湯...	1ℓ	セリ...	30g
酒...	大さじ1	ねぎ...	30g
水...	600cc		
ごぼう...	30g		



レシピ提供者から...

ひとこと

だまこを二色にして楽しんでみました。  
また、だまこを作るとき、手に水をつけると丸めやすいです。



作り方

ごはんを半つぶしにし、半分に分ける。  
半分のごはんは、すりおろした人参と片栗粉を加えてこねて8個のだまこを作る。  
残り半分のごはんは、細かく刻んだ菊の花と、片栗粉を混ぜ、同じように8個のだまこにする。  
だまこはお湯で茹であげておく。  
水にささがきゴボウを入れ火にかける。鶏肉は一口大に切り、きのこ、油あげは細かく切り、煮込む。  
二色のだまこ、つゆ、酒を入れセリは3cmほどに切り、根も入れる。  
長ネギをななめ薄切りに入れて、一煮立ちしたら出来上がり。

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 8

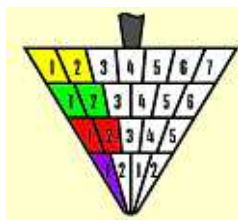
## 1人分の栄養価

### とろ～りカルボナーラ

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

## 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 2つ  
主菜 2つ  
牛乳 1つ

エネルギー 988 kcal  
タンパク質 33.2g  
脂質 53.2g  
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

スパゲッティ(1.6ミリ)...200g  
玉ねぎ... 1個(245g)  
ベーコン... 2と1/2枚(40g)  
ほたて(ボイル)...28.5g  
えび... 62g  
塩... 大さじ1  
粉チーズ... 適量

生クリーム...200ml  
牛乳...200ml  
卵黄...2個  
塩... 小さじ1~2  
黒こしょう...小さじ1~2  
油... 大さじ2



## レシピ提供者から...

### ひとつこと

普通のカルボナーラとは一味違うのが特徴です。ほたてを細かく裂いて入れているので、青森県らしいパスタです。  
とろ～りとしたクリームで召し上がってほしいので食べる直前に作ります。



## 作り方

玉ねぎを薄くスライスし、ベーコンは1センチ角に切る。

フライパンに油(大さじ1)をしき、ベーコンをカリカリになるまで焼いたら、玉ねぎをしんなりするまで炒める。

に細かく裂いたほたてと、塩茹でしたえびを入れたら火を止める。

鍋に水2リットルを入れ、沸騰したら塩を加えてスパゲッティを入れ、時々かき混ぜながら、7分茹でる。(茹で時間は、袋の表示に順ってください)

スパゲッティがゆで上がったらザルで水切りをする。

ボウルに生クリーム、牛乳、卵黄、塩を入れてよく混ぜ合わせる。

のフライパンに、残りの油(大さじ1)とスパゲッティを加えて炒め、の液を半分入れる。

30秒~1分くらい炒めたら粉チーズを適量入れて、残りのの液を入れたら火を止める。

器に盛りつけて、お好みで粉チーズ、黒コショウ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。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

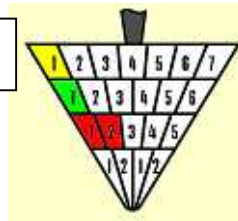
file 10

1人分の栄養価

食事バランスガイド

いかとキャベツのスパゲッティ

(調理時間 約25分)



主食1つ  
副菜1つ  
主菜2つ



レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー 544kcal  
タンパク質 23.7g  
脂質 19.5g  
塩分 3.2g

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

スパゲッティ(乾)... 160g  
いか... 1ぱい  
キャベツ... 5~6枚  
にんにく... 1片  
オリーブオイル... 大さじ2  
たかの爪... 1本  
水... 1/4カップ  
醤油... 大さじ2  
酢... 大さじ1  
バター... 大さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・バター醤油がベースのパスタですが、プラスたかの爪の辛さ、その辛さを酢が緩和させています。
- ・濃厚な味に見えて、さっぱりとした口当たりなので、フォークが進みます。



作り方

パスタのお湯を沸かす(約2リットル)

イカは1口大に切り、キャベツは芯を除いて1口大に手でちぎり、にんにくはみじん切り、たかの爪は適当にカットする。

パスタをお湯に入れ、アルデンテにゆでる。

フライパンにオリーブオイルとにんにく、たかの爪を入れ、弱火で炒め香りが立ったら、イカ、キャベツを中火で炒める。

ある程度火が通ったら水1/4カップ入れる。

スパゲッティがゆで上がったからフライパンへ入れ、醤油、酢、バターを加え強火でさっと混ぜる。

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 1 1

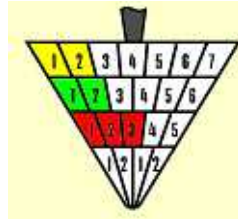
## あんかけ丼

(調理時間 約70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  
副菜 2つ  
主菜 3つ

エネルギー	433kcal
タンパク質	25.3g
脂質	1.9g
塩分	2.8g

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

{ 精白米... 1カップ(160g)  
水... 1カップ(200ml)  
いか... 1パイ  
ほたて... 5個  
えび... 300g  
たけのこ... 1/4個  
しいたけ... 3個  
にんじん... 1/2個  
たまねぎ... 2個

もやし... 100g  
にんにく... 1片  
油... 適量

{ 固形スープの素... 1個  
水... 1カップ(200ml)  
片栗粉... 9g  
水... 大さじ2(30ml)

塩...お好みで



レシピ提供者から...

### ひとつこと

ご飯を炊くところから始めるとそれなりに時間がかかりますが、おいしく出来上がります。残りご飯を使うと、もっと手軽に作れます。



### 作り方

米は洗って定量の水にしばらくつけておき、普通のご飯の要領で炊き上げる。

固形スープの素と水を小鍋であたため、スープをつくる。

中華鍋でにんにくを弱火で炒めて、全ての野菜を入れて中火でやわらかくなるまで炒める。

に のスープを入れ、魚介類を合わせる。水溶き片栗粉を入れて、とろみがでたら火を止める。

最後にご飯にあんかけをかければ、あんかけ丼のできあがり。

お好みにより、塩をかけてください。

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 1 2

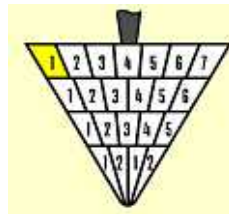
1人分の栄養価

## 山と海のトロラーメン

(調理時間 約30分)

レシピ提供：十和田市 在住

### 食事バランスガイド



主食 1つ



エネルギー	400 kcal
タンパク質	14.3g
脂質	5.6g
塩分	7.3g

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

- 袋塩ラーメン... 4個
- ニンニク... 1片
- 根曲竹... 4本
- ホタテ... 2ヶ
- 水溶き片栗粉... 大さじ2 (片栗粉1、水1)
- スープ(ラーメンについでる)... 約600cc
- ワカメ... 120g



### レシピ提供者から...

#### ひとこと

あっさりトロミからあんかけ風まで、いろいろな味に変えられます。  
海の幸と山の幸が一度に楽しめます。



### 作り方

- 根曲竹の皮をむき、下処理する。ホタテのウロをとり、サッと熱湯をかける。
- ニンニクは輪切りにし、フライパンで火を通す。
- ワカメを水でもどす。
- お湯600ccにめんを入れる。
- 2分30秒したら ~ を に入れる。
- 火加減を弱め水溶き片栗粉でトロミをつけ、トロミぐあいを調節する。

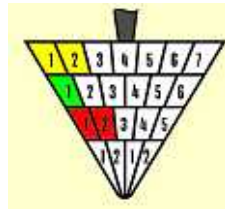
その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 16

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 2つ



ホタテとイカの  
にんにくピラ風味

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 575 kcal  
タンパク質 21.5g  
脂質 14.9g  
塩分 4.5g

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

ホタテ(稚貝)...	80g	油...	大さじ1	
イカ...	1/2杯	バター...	20g	
パプリカ(赤)...	40g	}	塩...	小さじ1
パプリカ(黄)...	40g		こしょう...	少々
玉ねぎ...	100g		醤油...	大さじ1
にんにく...	1/2片			
ごはん...	400g			
グリーンピース...	10g			



## レシピ提供者から...

### ひとこと

- ・チャーハンなのですが、ピラフ風味になっています。
- ・それにパプリカの赤と黄が加わることで色鮮やかになりました。
- ・炊きたてのごはんでなくても冷ごはんのできるので、一人暮らしでも簡単にできるレシピです。



## 作り方

イカ、パプリカ(赤・黄)、玉ねぎはさいの目切りにし、ホタテを入れて炒めておく。  
フライパンにバターを入れ、にんにくのみじん切りにしたものをいれ、香りを出す。  
香りが出たらごはんを加えて炒め、塩、こしょう、醤油で味をつけてを加え、さらに炒める。  
最後にグリーンピースを加え、軽く炒めれば完成。

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。

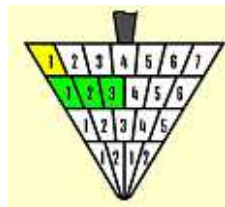


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 22

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食1つ  
副菜3つ



## 林檎のクリーム& トマトカネロニ

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 467kcal  
タンパク質 8.7g  
脂質 14.8g  
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... 450g	〔トマトソース〕
玉葱... 225g	にんにく... 30g
人参... 120g	玉葱... 125g
じゃがいも... 160g	トマト... 150g
バター... 60g	林檎(すりおろし)... 250g
生クリーム... 100cc	油... 適量
イタリアンパセリ... 少量	〔ホワイトソース〕
塩・胡椒... 適量	バター... 10g
小麦粉... 135g	小麦粉... 10g
卵... 50g	牛乳... 120cc
ナツメグ... 少々	



レシピ提供者から...

### ひとこと

トマトソースに林檎のすりおろしを入れることによって、トマト独特の味が薄まり、具に入れた林檎の甘みがより強調された一品になっています。(ホワイトソースやトマトソースを市販品にすることで手間が省けます。)



### 作り方

〔生地作り〕ボールに小麦粉・卵・ナツメグを入れてこねる。40分間発酵させる。

〔具作り〕林檎・玉葱・人参・じゃがいもを3分の千切りにし、バターで炒め、ホワイトソース・生クリームを入れて混ぜ、塩・胡椒で味付ける。

発酵させた生地を薄くのばし、8分×15分の長さに切る。沸騰したお湯に入れ、生地が透明になるまで湯がき、氷水につける。

湯がいた生地の手前の方に具を置き、巻き込み、器に置く。

にトマトソースをかけ、200度のオーブンで15分間焼き、イタリアンパセリをのせ、林檎の皮を飾り切りしたものをのせたら出来上がり。

トマトソースの作り方・・・にんにく・玉葱をみじん切りし、油で炒める。トマトを湯むきし、角切りにしたものを混ぜて煮込み、塩・胡椒で味付けし、すりおろした林檎を入れ混ぜる。

ホワイトソースの作り方・・・鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を入れてねる。一度火を止め、牛乳を一気に入れ、粘りが付くまで混ぜ、塩・胡椒で味付ける。

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。

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 23

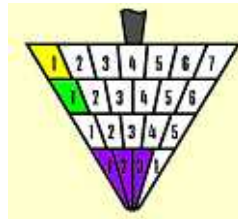
## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド

干しもちとアスパラの  
チーズ焼き

(調理時間 約15分)

レシピ提供：藤崎町 在住



主食1つ  
副菜1つ  
牛乳3つ



エネルギー 429kcal  
タンパク質 20.4g  
脂質 17.7g  
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

干しもち... 100g  
アスパラガス... 3本  
ロースハム... 2枚  
ナチュラルチーズ(ピザ用)... 100g  
牛乳... 60cc  
ほうれん草... 1株



## レシピ提供者から... ひとこと

- ・一皿でバランスのとれた(主食・主菜・副菜)一品料理になり、後かたづけが楽です。
- ・素材の持ち味だけで調味料はいっさい不要です。
- ・調理技術がなくてもお皿に盛るだけで豪華料理になります。
- ・幼児にも高齢者にも好まれると思います。(我が家がそうだから)上品な味です。
- ・「ときわにんにく」とともにアスパラガスも常盤の特産品です。



## 作り方

干しもちを手で大きざっぱにくだいて、お皿(耐熱性のもの)に敷いて、牛乳を注いでおく。  
茹でたアスパラガスを一口大に切っての干しもちの上に重ねる。

の上にロースハム、チーズ、ほうれん草のみじん切りを散らし、魚焼き器で焼く。

(7分くらい。焦げ目が付く程度)

干しもちの代わりにごはんやお餅を使用しても良い。もちり感があり、満腹度満点。

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

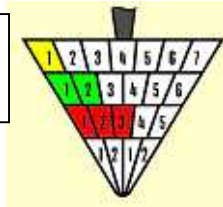
file 27

1人分の栄養価

食事バランスガイド

和風きのこパスタ  
～海と山のコラボレーション～

(調理時間 約20分)



主食 1つ  
副菜 2つ  
主菜 3つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 488kcal  
タンパク質 30.9g  
脂質 9.6g  
塩分 4.6g

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>まいたけ... 40g</li> <li>しめじ... 60g</li> <li>しいたけ... 20g</li> <li>にんにく... 1片</li> <li>パプリカ(赤・黄)... 各25g</li> <li>まぐろ... 70g</li> <li>ほたて... 4枚</li> <li>パスタ... 150g</li> <li>水... 1500ml</li> <li>塩... 8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のり(細切り)... 5g</li> <li>大根... 50g</li> <li>戻し汁... 80ml</li> <li>しょうゆ... 大さじ1と1/2</li> <li>塩... 小さじ1</li> <li>酒... 大さじ1</li> <li>油... 大さじ1</li> <li>大葉... 4枚</li> <li>長いも... 30g</li> </ul>
---	--



レシピ提供者から...

ひとこと

海の食材と山の食材を使った  
ちょっとお得な料理です!!  
長いものシャキシャキ感と  
大葉のさっぱりとした味をお  
楽しみくださいーい



作り方

お湯に塩を入れてパスタをゆでる。(袋の表示に順ってゆでてください)

最初にフライパンで刻んだにんにくを油と炒める。

次にまいたけ、しめじ、しいたけを炒める。

まぐろとほたてはまわりに焼き目をつけて、きのこ類と炒める。

さっとゆでておいたパプリカをに入れて炒める。

大根をおろしにして、戻し汁、しょうゆ、塩、酒を入れる。

の具材をフライパンに入れたら のたれをかけて、パスタも入れて炒める。

皿に盛り、パスタの上に千切りにした大葉を散らし、その上に千切りにした長いも、最後にのりをのせてできあがり。

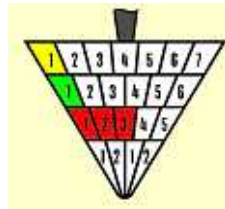
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 28

## 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 3つ



## サラダまぜご飯

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	516 kcal
タンパク質	23.6g
脂質	22.1g
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

ご飯(冷飯)...	240g	}	水...	大さじ2
豚肉...	3枚		りんご酢...	大さじ2
長いも...	20g		スタミナ源タレ...	大さじ3
レタス...	3枚		マヨネーズ...	適量
水菜...	1株		白ごま...	適量
ミニトマト...	4コ		かつお節...	適量



## レシピ提供者から...

### ひとつこと

電子釜に残ったご飯や食べ残したご飯を無駄なく食べたい。そんな悩みを解消する為のお手軽混ぜご飯。季節によって野菜を替えたり、好きな野菜に替えてもよし、ご飯を麺類に替えてもよしです。野菜がたくさん食べられます。



## 作り方

- 豚肉を細切りにし、沸騰したお湯でゆでる。
- レタスを千切り、水菜を1cmの長さに切り、水にさらす。長いもは角切りに切る。
- 水、りんご酢、スタミナ源タレを混ぜ合わせておく。
- ご飯(温かいご飯でも可)を器に盛る。
- ご飯の上に、水切りしたレタス、水菜をのせる。
- さらに豚肉、長いも、ミニトマトをちらしてのせる。
- マヨネーズを暮盤目状にかける。
- ごまをふりかけ、かつお節をのせる。
- 食べる直前に をまわし入れる。
- 混ぜ合わせて食べる。

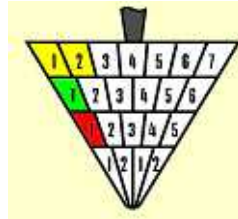
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 29

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ



## 山菜の炊き込みご飯

(調理時間 約60分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー 548 kcal  
タンパク質 13.1g  
脂質 12.5g  
塩分 1.6g

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

もち米...	1/2 カップ	サラダ油...	小さじ1.5	
うるち米...	2.5 カップ			
ふきの輪切り...	100g	A {	白醤油...	35cc
山菜ミックス...	100g		みりん...	大さじ1.5
油揚げ...	1.5 枚		酒...	大さじ1.5
ぶなしめじ...	30g	B {	砂糖...	大さじ1/2
紅しょうが...	少々		昆布だし...	650cc



レシピ提供者から...

### ひとつこと

ふきの風味がとても良く、  
山菜がたくさん食べられます。



## 作り方

鍋にサラダ油を熱し、ふき・山菜ミックス・油揚げ・しめじを炒め、調味料Aで調味する。  
といておいた米に、と調味料Bを加え、炊き込む。  
器に盛り、紅しょうがのみじん切りを飾る。

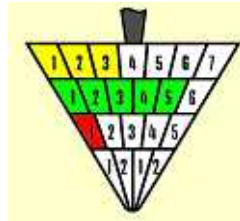
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 31

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 3つ  
副菜 5つ  
主菜 1つ

エネルギー 751 kcal  
タンパク質 27.4g  
脂質 8.9g  
塩分 7.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



## しか漬

(調理時間 約30分)  
(下準備を除く)

レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進委員会



## 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

米... 2合  
身欠きニシン... 8本  
わらび... 150g  
ふき... 80g  
笹たけのこ... 500g  
赤とうがらし... 3本  
酒... 100cc  
水... 60cc  
プレーンヨーグルト... 大さじ1  
塩... 大さじ1



レシピ提供者から...

## ひとつこと

ヨーグルトをいれることで  
早く味が付きます。



## 作り方

わらび、ふき、笹たけのこは、前もって塩漬けておきます。塩分は控えめに一日くらい下漬ける。

ご飯は冷たいご飯ならお粥状にする。お米から炊いても良いです。

身欠きニシンは皮を取り、骨もさっと取り、布巾に酢をつけてふきます。それから斜め切りしておきます。

ご飯に、酒、水、ヨーグルト、塩を入れて、すり鉢で自分の好みにすっていきます。最後に下漬けた山菜と赤とうがらしを合わせて軽く石をかける。出来上がりまで一日くらいで食べられる。

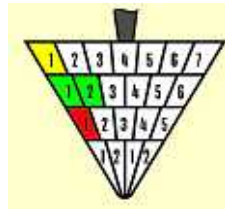
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 3 2

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 1つ  
副菜 2つ  
主菜 1つ



## バカうまやきそば

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー 594 kcal  
タンパク質 17.4g  
脂質 25.7g  
塩分 4.5g

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

焼きそばの麺... 2人前(300g)

もやし... 200g

キャベツ... 70g

人参... 30g

玉ねぎ... 15g

豚バラ肉... 80g

ゴマ油... 大さじ1と1/2

オリーブオイル... 大さじ1と1/2

塩... 小さじ1/2

ガーリックパウダー... 少々

こしょう... 少々

味の素... 少々

お好み焼きソース

きざみのり... 少々

## レシピ提供者から...



### ひとつこと

焼きそばの麺を買ったときに付いてくる、小袋ソースなどに頼らないオリジナルの味付けです。



## 作り方

野菜を食べやすい大きさに切っておく。

フライパンに油をひき、肉を炒める。

色がついたらキャベツと人参を炒め、続いて玉ねぎ、もやしを入れ炒める。

焼きそばの麺を軽くもみ、入れる。ソース以外の調味料を入れ、まんべんなく混ぜるまで炒める。

混ぜたら、ソースを入れ炒めて完成。

皿に盛ったらお好みできざみのりを添える。

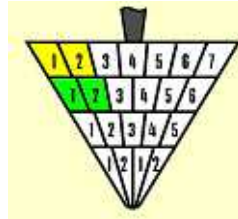
その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 33

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 2つ



## かんたん！和風ぱすた

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	437kcal
タンパク質	16.9g
脂質	2.6g
塩分	1.7g

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

玉ねぎ...	1/2 個	のり...	適量
にんじん...	1/3 本	塩...	小さじ 1/3
しいたけ...	2 個(20g)	こしょう...	少々
アスパラガス...	2 本	にんにく...	少々
たけのこ(水煮)...	3 本(細)		
初雪たけ...	1/2 パック		
スパゲッティ...	200g		
そばつゆ...	50cc(おたま半分)		
スパゲッティのゆで汁...	95cc(おたま1杯弱)		

## レシピ提供者から... ひとこと

フライパンで炒め合わせるだけなので簡単！また、めんつゆを使うことで、昆布やかつお節でだしを取る時間を削減し、本格的な和風パスタを自宅で楽しむことができます。材料の野菜を、山菜や鶏ささ身、シーフードなどに替えて、自分なりの本格和風ぱすたを楽しんでみてほしいかもしれません！



## 作り方

スパゲッティをゆでるお湯を準備。

- ・玉ねぎは1センチ弱の厚さに切る。
- ・にんじんは薄い短冊切りにする。
- ・アスパラは下の固い部分とハカマを切り取って斜めに切る。
- ・しいたけは石づきをとり5ミリくらいの厚さに切る。
- ・たけのこ(細)はアスパラ同様斜めに切る。

スパゲッティは後で炒めることを考えて固めに茹でる。

を炒めて塩、こしょうで味付けをし、にんにくで香り付けをしたら、さらに炒める。

に を加えて混ぜ合わせたら、めんつゆとスパゲッティのゆで汁を加えて、全体にからませる。お皿に盛り付けをし、のりをのせて完成!!

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 34

1人分の栄養価

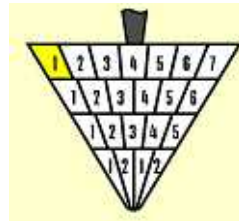
食事バランスガイド

かぼちゃばほり

(調理時間 約40分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



主食1つ



エネルギー	333kcal
タンパク質	12.9g
脂質	2.9g
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

かぼちゃ...	100g
牛乳...	100cc
ご飯...	100g
水...	500cc
薄力粉...	150cc
塩...	少々
あん...	100g
きなこ...	大さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・4~5日おいてもふんわりしています。
- ・色がきれいです。
- ・冷たくなった残りご飯を利用できるので手軽です。

ばほり...ばほりもち。小麦粉を使って餡をはさみこんだもの。青森県三戸町周辺では、きんかもちとも呼ばれている。ばほりは、半月形の編み笠のことで昔は農作業時にかぶった。



作り方

かぼちゃは皮をむき、蒸して裏ごしする。

牛乳に のかぼちゃを溶かし、塩を少々入れる。

鍋に水とご飯を入れて中火でおかゆを作り、水がなくなるまでヘラで混ぜながらご飯粒が残らない程度にし、 を入れて少し沸騰させ、薄力粉と合せてこねる。

8等分に分け、丸くのぼし、真ん中にあんを入れまとめ、形を作る。沸騰したお湯で茹であげる。お皿に盛り、きなこをふる。

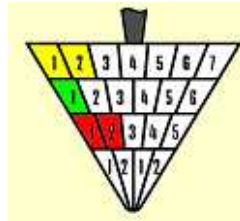
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 4 2

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 2つ



## とろろ焼き

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	560 kcal
タンパク質	20.9g
脂質	13.2g
塩分	3.6g

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

小麦粉...	200g	揚げ玉...	大さじ1
卵...	1個	だし汁...	150cc
キャベツ...	1つかみ	塩...	小さじ1
ながいも...	10g	かつお節...	適量
イカ...	30g	ソース...	適量
長ねぎ...	1/2本	青のり...	適量
豚肉...	50g	マヨネーズ...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

お好み焼きに長いもを入れて、とろみをつけてみました。



## 作り方

- 小麦粉に卵・だし汁を加え、よく混ぜる。
- 千切りにしたキャベツ・おろしたながいも・1口サイズに切ったイカ・小口切りにした長ねぎと揚げ玉を に加え混ぜる。
- 豚肉を両面軽く焼いておく。
- をフライパンで焼く。
- ひっくり返したら を入れて、中まで火が通ったら皿にのせる。
- ソースをはけで塗り、マヨネーズをかけ、かつお節と青のりをのせたら完成。

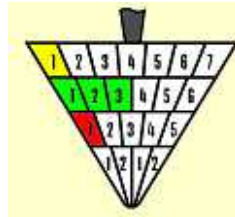
この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 43

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主食 1つ  
副菜 3つ  
主菜 1つ



## サラダうどん

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	310 kcal
タンパク質	13.0 g
脂質	6.3 g
塩分	5.1 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

うどん(乾麺)...	50g
梅うどん(乾麺)...	50g
レタス...	60g
トマト...	172g
大根...	160g
ハム...	4枚
しょうゆ...	大さじ1と1/2
片栗粉...	小さじ2



レシピ提供者から...

## ひとつこと

私はトマトが大嫌いですが、逆に大好きな野菜とうどんを合わせることで、とても食べやすかったです。お母さんが作ってくれたパスタとは違った「和」のものが出来たと思います。  
トマトの赤がとても映え、きれいに出来ました。野菜嫌いの人も食べてみてください。



## 作り方

うどんを少し固めに煮る。  
レタスはちぎる。トマトは一口大に切る。大根、ハムは千切りにする。  
レタスは皿に敷く。うどんと大根とハムを混ぜてレタスの上にのせ、その上と周りにトマトを飾る。  
しょうゆと片栗粉でとろみをつけて、麺や野菜の上にかける。

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 44

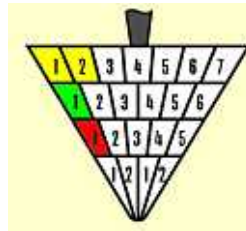
## サラダそば

(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



主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ



エネルギー	377kcal
タンパク質	20.1g
脂質	10.5g
塩分	2.8g

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

ゆでそば(市販)...	2玉
きゅうり...	30g
水菜...	30g
ロースハム...	2枚
たまねぎ...	20g
青ねぎ...	10g
卵...	2個
サラダ油...	大さじ1
めんつゆ...	大さじ1(三倍濃縮)
ごまクリーミー...	大さじ1
焼きのり...	1枚



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・市販の茹でそばを手軽に使用して、誰でも作れる一品です。サラダ感覚で食べられます。
- ・トッピングする野菜などは何でも良いです。ゴマクリーミーのほか、味付けは好みで色々な市販のソースをお試しください。
- ・そばだけでなく、茹でうどんでも美味しくいただけます。



### 作り方

そばは水洗いする。  
きゅうりはせん切りにする。水菜は1.5cmぐらいに切る。ロースハムはせん切りにする。  
青ねぎは小口切りにする。  
フライパンにサラダ油を熱し、いり卵を作る。(半熟状)  
焼きのりは2cm長さのせん切りにする。  
皿にそばを盛り、～を飾り盛りし、好みでごまクリーミーの合わせ調味料を上からかけて食べる。

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。