

\ 今月のテーマ/

りんごを使った料理

おやつにも料理にも使えるりんご。 秋の食材りんごを使ったレシピをご紹介♪

·///

材料(8切分)

りんご・・・1個 レモン汁…適量 バター…15g 砂糖…35g

ホットケーキミックス…200g たまご…1個 牛乳…150ml 砂糖…20g 溶かしバター…10g - シナモン…適量

作り方

- ●りんごの皮と芯を除いて、5mm幅に切る。
- ②耐熱容器にりんご、レモン汁、バター、砂糖を入れひ と混ぜし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 3Aを混ぜ合わせておく。
- ●炊飯器にバター(分量外)をかるく塗り、②を底 にしきつめ、③を流し入れ炊飯する。

ゴルブツィ(ロシアの家庭料理)



高山市

GOGOようようさん

キャベツの葉で米や野菜を包んで作る、ロシアの

優しい味の家庭料理です。りんごを加えて

ほんのりした香りをアクセントにアレンジしました。



Time 参考調理時間:約30分

Kcal 1人あたり:約295kcal

材料(4人分)

キャベツ…4枚 ごはん…茶碗2杯分 オリーブ油…大さじ1 片栗粉…大さじ1 塩こしょう…適量 水···600ml

りんご…1/2個 たまねぎ…1/2個 にんじん…1/2本 ベーコン…4枚 コンソメ…1個

- ●鍋に水を入れ沸かし、キャベツの葉をしんなりす るまで茹でる。硬い部分はそぎ切りし細かくきざ む。茹で汁にBを入れスープベースを作る。Aを きざんでおく。
- ②オリーブ油をひいたフライパンでA、きざんだキャ ベツを炒め、塩こしょうする。(トッピング用に少し
- 3ボウルに②とごはん、片栗粉を混ぜ合わせ4等分 して俵状に固め、①のキャベツでロールキャベツ のように巻き、ようじでとめる。
- 4スープベースに③を入れ、5分程度煮込んだら皿 に盛り、取り分けていた②をトッピングする。

参考調理時間:約20分 1人あたり:約502kcal

材料(4人分)

豚肩ロース…400g りんご(紅玉またはふじ)…1個 ピーマン…2個 たまねぎ…1/2個 にんじん…1/2本 塩こしょう…適量 片栗粉…適量 レモン汁…適量 サラダ油…大さじ2 揚げ油…適量

しょうゆ、酢、砂糖、ケチャップ・・・各大さじ2 水…大さじ3 (タレ) └ 片栗粉…小さじ1

作り方

- をまぶす。りんごは皮をむき、8等分のくし切りに してレモン汁をかける。ピーマンは乱切り、たま ねぎはくし切り、にんじんは薄い輪切りにする。 Aの材料は合わせておく。
- 2揚げ油を熱し、豚肉を揚げる。

りんごごはん

3鍋にサラダ油を入れて野菜を炒めてから、りん ご、②を加える。最後にAも加え、全体に絡まる まで炒める。

Time 参考調理時間:約1時間

1杯あたり:約196kcal

りんごの酢豚



元祖チャコちゃんさん

りんごのシャキッと感を出すためには 短時間で炒めることです。 また、パイナップルを少量加えると、よりフルーティーに。 大人の辛好きには唐辛子で辛味を加えても。

ケチャップ…大さじ2 塩こしょう…適量

作り方

- 取り分けておく)

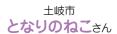
材料(お茶碗8杯分)

りんご…3個 米…4合 鶏肉…100g むき枝豆…100g にんじん…1/2本 乾燥塩わかめ…大さじ1

塩…大さじ1 砂糖…大さじ1 - 酒…大さじ4

作り方

- ●洗った米といつもより少なめの水を炊飯器に入 れる。(りんごの水分が出るため)
- 2りんごは皮と芯を除き、薄いいちょう切りにして 塩水(分量外)につけておく。鶏肉は食べやすい 大きさに、にんじんはいちょう切りにする。
- 3①に②を入れ、Aを加えてひと混ぜして炊く。
- ⁴炊き上がったら、枝豆、細かくしたわかめをのせ て蒸らし、全体を軽く混ぜ合わせる。



りんごの形は残りませんが、りんごが酢の役目をして、 体によい炊き込みごはんです。 25年前に、もだに農園さんで教えていただきました。

05 DEKO.2025.9