

教えて

みんなの

うちのごはん

＼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します♪

材料(8切分)

- りんご…1個
レモン汁…適量
バター…15g
砂糖…35g

A

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

- ①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。
- ④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。

簡単りんごケーキ

Time 参考調理時間:約1時間15分
Kcal 1切あたり:約181kcal



羽島市
ちーまさん
このケーキは主人も大好きです！

Time 参考調理時間:約20分
Kcal 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
- A

(タレ)

しょうゆ、酢、砂糖、ケチャップ…各大さじ2
水…大さじ3
片栗粉…小さじ1

作り方

- ①豚肉を1口大に切って塩こしょうをして、片栗粉をまぶす。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。
- 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。

りんごの酢豚



可見市
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。

ゴルブツィ(ロシアの家庭料理)

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

A

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

B

ケチャップ…大さじ2
塩こしょう…適量

作り方

- ①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取り分けておく)
- 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。



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。

りんごごはん

Time 参考調理時間:約1時間
Kcal 1杯あたり:約196kcal

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

A

塩…大さじ1
砂糖…大さじ1
酒…大さじ4

作り方

- ①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。



土岐市
となりのねこさん
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。