

おいしい！ふくしま！

旬の味レシピ



りんごの簡単サクッとパイ



【材料】 12個分

- りんご 1/4個
- プロセスチーズ（ベビーチーズ2個分くらい）
- 餃子の皮 12枚
- レモン汁 少々
- 塩 少々（お好みで）
- こしょう 少々（お好みで）
- シナモン 少々（お好みで）
- サラダ油 少々

アーモンド入りのチーズでも食感や香ばしさも加わり、ひと味違った仕上がりになります。
餃子の皮でなくワンタンの皮でも。

【つくりかた】

- ① りんごとチーズは1cm位の角切りにする。
- ② りんごは塩水につけて、よく水切りをする。
- ③ 餃子の皮に、りんごとチーズを入れ、包む。
- ④ サラダオイルを表面に塗る。（スプレーだと油も少量ですみます）
- ⑤ オーブントースターで5分程度焼き、きつね色に焼けたら取り出します。
- ⑥ お好みで、塩こしょう又はシナモンをかけて出来上がり。





りんごの豚肉巻き



【材料】（4人分）

○豚肉薄切り 200g

○りんご 1個

○塩・こしょう 少々

○小麦粉 大さじ1

○A（しょうゆ：大さじ2、はちみつ：大さじ1 酢：大さじ1／2）

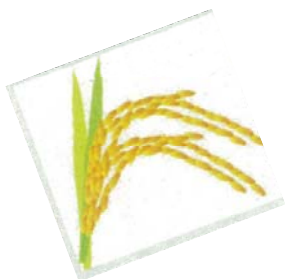
○サラダ油 小さじ1

お好みで、生姜や
にんにくを加えても。

【つくりかた】

- ①りんごは芯を取り、12等分のくし形に切る。
- ②りんごを豚肉で巻き、塩・こしょうし、小麦粉をふりかける。
- ③フライパンに油を入れ、火をかけて豚肉を巻いたりんごを入れ、全体に焼き色がつくようにソテーする。余分な油はキッチンペーパーで除く。
- ④フライパンの鍋肌にAを入れて、軽く混ぜる。
- ⑤フライパンをゆすりながら調味料がほとんどなくなり豚肉が飴色になったら出来上がり

小女子と大豆の炊き込みごはん



【材料】(2人分)

- 米 1合
- 小女子 15g
- ゆで大豆 30g
- 白だし 大さじ1
- 酒 大さじ1/2
- おろししょうが 小さじ1
- 昆布 5cm
- 長ネギ(好みで) 刻みネギ

大豆の替わりを枝豆にしたり、ネギのかわりに大葉を薬味にしても、さわやかな色合と風味に仕上がります。

大豆をトウモロコシにするのもおすすめです。

小女子の替わりにしらすでも美味しいですよ！

しらすの場合は炊きあがりに混ぜ込みます。

【つくりかた】

- ① 米をとぎ、白だし、酒を入れ、通常の白米の水加減にする。
- ② 昆布、おろししょうが、ゆで大豆、小女子を入れ、炊く。
- ③ 炊きあがったらよく混ぜて好みで刻みネギを混ぜて出来上がり。

タコとミニトマトの香味だれあえ



【材料】(4人分)

- たこ 足
- ミニトマト 6個
- ねぎ 5cm
- しょうが 1/2片
- 大葉 2枚
- 香味だれ A

(しょうゆ：大さじ1、酢：大さじ1/2、白炒りごま：大さじ1/2、砂糖：小さじ1/2、ごま油 1/2)



【つくりかた】

- ① タコは5mm程度の厚さに切る。
- ② ミニトマトは縦に半分に切る。
- ③ ねぎ、しょうが、大葉はみじん切りにし、Aと混ぜ合わせておく。
- ④ タコ、ミニトマト、③をすべて混ぜ合わせ、15分くらい味をなじませれば出来上がり。

ミニトマトの代わりに玉ねぎやきゅうりとあえても。

また、材料をサラダ油で炒めてから香味だれをかけて、片栗粉でとろみをつけても