

あおもり素材
まるごと  ゴはん

エコごはん
レシピ紹介

令和5年12月2日にサンロード青森で開催した「あおもり素材まるごとエコごはん」。ゲストの料理研究家きじまりゅうたさんが考案したエコごはんレシピを紹介。ぜひご家庭で実践し、食品ロスを削減しましょう！
圃清掃管理課 (☎017-718-1179)

料理研究家
きじまりゅうたさん

材料4人分
調理時間15分

カレーソパ・ポアホ

- ★ソーセージ4本 ★にんにく2片 ★ごぼう50g
- ★パセリ2枝分 ★バゲット50g(10cm程度) ★卵1個
- ★オリーブオイル小さじ2 ★カレー粉小さじ1
- ★A…野菜ジュース100ml、水400ml、塩小さじ1/3

- ①にんにくは2～3mmの薄切りに、ソーセージは斜め4等分に切る。ごぼうは縦半分にして2mm幅の斜め薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけ、香りが立ってきたら、ごぼうとソーセージを加える。
- ③カレー粉を入れて馴染んだらAを注ぎ、煮立ってからさらに3分煮る。
- ④パセリは葉を摘み取って、枝を小口切りにし鍋に入れる。
- ⑤ちぎったバゲットを入れて混ぜ、パセリの葉を入れ、溶き卵を流し入れる。箸先で軽くほぐし、卵が固まるまで煮たら器に盛る。



豚肉のりんご漬け生姜焼き

材料4人分
調理時間15分

- ★豚切り落とし200g ★玉ねぎ1/2個 ★塩適量
- ★りんご1/2個 ★生姜2片 ★サラダ油小さじ1/2
- ★A…醤油小さじ1.5 みりん小さじ1/2

- ①りんごの1/6の量を3mm幅の細切りにする。
- ②残りのりんごと生姜をすりおろし、豚肉と混ぜておく。
- ③玉ねぎは1cm幅のくしがたに切る。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを入れて塩を振り、サッと炒めて取り出す。
- ⑤空いたフライパンに、豚肉をつけ汁ごと入れて炒める。火が通ったらAを加えて煮絡める。
- ⑥玉ねぎを戻し入れ、汁気がなくなったら器に盛り、細切りりんごをのせる。



皮ごと大根とりんごの浅漬け

材料
2人分

- ★りんごの皮1/4個分 ★大根200g
- ★塩小さじ1/2
- ★A…醤油小さじ1、砂糖小さじ2、酢小さじ1

- ①大根は皮ごと3mm幅のいちょう切りにして袋に入れ、塩を絡めて15分ほど置く。
- ②りんごの皮は3mm幅の細切りにする。
- ③大根の水気を袋から絞り出し、袋にりんごとAを入れて30分以上漬ける。



VEGETARIAN
SIL INK
広報あおもりは環境に配慮した
植物由来のインクを使用しています

青森市役所 ☎017-734-1111・☎0172-62-1111 (浪岡) / FAX 017-734-6865
本庁舎 〒030-8555 中央一丁目22-5
駅前庁舎 〒030-0801 新町一丁目3-7
柳川庁舎 〒038-8505 柳川二丁目1-1
浪岡庁舎 〒038-1392 浪岡大字浪岡字稲村101-1

令和5年度
青森市内8小学校と米国メイン州との
小学生版画交流作品展



▲造道小学校の版画

時 3月2日(土) 10:00~16:00、3日(日) 10:00~15:00
所 協同組合タッケン美術展示館 2~3階
内 市内8小学校(造道、浪打、小柳、戸山西、堤、三内、三内西、沖館)
児童の作品131枚、メイン州の小学生の作品100枚を展示
問 青森モーニングロータリークラブ (新岡、☎090-3753-2019)

