

サクサクがくせになる

おてがるアップルパイ



調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



オーブン・トースター



【材料(2人分)】

春巻きの皮	2枚
リンゴ(1cm角切)	1個(240g)
A〔砂糖〕	大さじ3
〔シナモンパウダー〕	小さじ1/2
レモン汁	大さじ1
コーンスターチ(片栗粉でも)	小さじ1
水溶き片栗粉(粉1:水2)	大さじ2
パン粉	適量

【作り方】

- ①鍋にリンゴとAを入れ、中火で10分加熱し、レモン汁を加えてさらに3分煮る。コーンスターチを加えて、さらに3分とろみがつくまで加熱したあと、粗熱をとる。
- ②春巻きの皮に①をのせて包む。両面に水溶き片栗粉を塗り、パン粉を少しふりかける。
- ③オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

★ワンポイント★

- ・油で揚げ焼きにするとお菓子感UP
- ・春巻きの皮のかわりに餃子の皮も◎

【1食分栄養価】

エネルギー	172kcal
たんぱく質	1.6g 脂質 0.6g
食塩相当量	0.1g カルシウム13mg

市販の黒豆を活用 食欲のない日のおやつに

黒豆のミルク寒天



調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



※冷やす時間は別



【材料(2人分)】

黒豆(市販品)	30g
粉寒天	小さじ1/2(1g)
砂糖	大さじ2
牛乳	100cc

★ワンポイント★

- ・黒豆のかわりにきんとき豆もOK

栄養コラム

黒豆にはポリフェノール的一种であるアントシアニンが含まれています。アントシアニンは水に溶けやすい性質があるので蒸したり炒るのがオススメです。

【1食分栄養価】

エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.3g 脂質 2.7g
食塩相当量	0.2g カルシウム 56mg

【作り方】

- ①鍋に牛乳、粉寒天を入れてよく混ぜ、中火にかける。かき混ぜながら沸騰させ、さらに2分くらい加熱する。
- ②砂糖を加え1～2分加熱し、砂糖を完全に溶かす。
- ③プリンカップに汁気を切った黒豆を入れ、少しとろみがついた②を流しこみ、冷蔵庫で冷やし固める。