



おうちで
ヘルシークッキング[®]26

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～

きいろ

～つよいちからのもとになる～
はるまきのかわ、さとう、こむぎこ、
バター

みどり

～からだのちょうしをととのえる～

りんご、レーズン

1人分は

🔥 エネルギー：135Kcal

🧂 しおりのりょう：0.1g

りんごパイ

春巻きの皮とオーブントースターで
簡単★りんごパイ

【ざいりょう (2人分)】

りんご	1/2 こ	A	小麦こ・水	各大じ 1/2
レーズン	15 g		ぬる用バター	大さじ 1/2
さとう	大さじ 1/2		ミントのは	てきぎ
シナモンパウダー	しょうりょう			
春まきの皮	2枚			
こなざとう	しょうりょう			

【作り方】

1. りんごはかわをむき、たて8とう分に切り、しんをとっていちよう切りにする。
2. レーズンはかるく水洗いして水気を切る。
3. りんご、レーズン、さとうをなべに入れ、かきまぜながら、弱火でしんなりするまでにする。さいごに2とう分に分け、シナモンパウダーをまぜる。
4. 春まきのかわを広げ、3を細長くおいて、まぜておいたAをまわりにぬり、三つおりくらいにおりたたみ、しっかりおさえてとじる。(フォークなどで)
5. とかしたバターを表面にぬって、オーブントースターできつね色になるまでやく。
6. 2つに切って、ちゃこしでこなざとうをふりかけ、ミントのはをそえる。

