

アップルパイ



エネルギー	278kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	17.0g
塩分	0.4g

甘酸っぱいりんごとシナモンの香りが口一杯に広がります。

老人保健施設 あおぞら 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

りんご	64g
バター	2g
上白糖	8g
シナモンパウダー	0.01g
パイシート	50g
卵黄	0.01g

〈作り方〉

- ①りんごを洗い、皮をむく。
- ②りんごを2cmの角切りにする。
- ③②にバター、上白糖を加え中火で炒める。水分がなくなり、りんごが透明になったらシナモンパウダーを加え、火からおろし、粗熱をとる。
- ④パイシートは常温に戻し、半分にする。
- ⑤半分の1枚にフォークで穴をあけ、包丁で切込みを入れる。
- ⑥穴をあけていないパイシートに③を入れ、⑤のシートを上からかぶせる。
- ⑦端をフォークでおさえ、上から卵黄を塗る。
- ⑧210℃のオーブンで8分焼く。
- ⑨180℃に下げ、さらに10分焼く。