

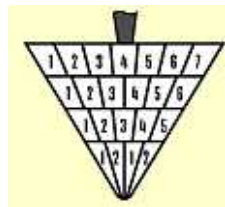
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 99

1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴと餅の甘いクッキー風



おやつ



レシピ提供:

三重県立相可高等学校調理クラブ
中部地区青森りんごの会

エネルギー	168 cal
タンパク質	1.1 g
脂質	3.2 g
塩分	1.8 g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(4人分)

印は青森県産品が活用できます

リンゴ...	80g	(塩水)
餅...	40g	水... 100cc
小麦粉...	適量	塩... 大さじ1/2
揚げ油...	適量	
		(カラメル)
		水... 100cc
		砂糖... 80g
		熱湯... 60cc



レシピ提供者から...

ひとこと

リンゴの甘さとカラメルのほろ苦さが相性抜群です。
リンゴと餅だけなので、とても簡単にできます。



作り方

リンゴ、餅を1等角の大きさに切り、リンゴは一回塩水にさっと通す。
水と砂糖を合わせ、火にかける。濃い茶色になってきたら熱湯を一気にいれる。
リンゴは小麦粉をうち、餅はそのまま、それぞれ油で揚げる。
のリンゴと餅を のカラメルであえ、クッキングシートの上のにせ、冷凍庫に入れる。
固まったら器に盛り、出来上がり。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。