

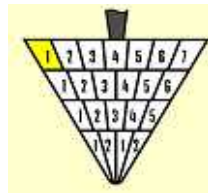
# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 100

1人分の栄養価

食事バランスガイド

アップルケーキ



おやつ  
主菜1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 477kcal  
タンパク質 12.0g  
脂質 9.2g  
塩分 1.0g

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

ホットケーキミックス... 300g  
牛乳... 300cc  
卵... 2個  
林檎... 1/2個  
レモン汁... 大さじ1  
砂糖... 95g



レシピ提供者から...

ひとつこと

ふわふわの蒸しケーキにシャリ  
シャリの林檎が良く合います。



作り方

ホットケーキミックスと、牛乳、卵、砂糖(80g)を混ぜ、生地を作る。  
林檎を粗くみじん切りにし、フライパンに入れ、レモン汁と砂糖(15g)を加えて炒める。  
型に の生地と の炒めた林檎を入れ、蒸し器で20分蒸す。  
蒸し終わったら、型から外し、器に盛り、蜂蜜を塗って完成。

この他のレシピは「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。