

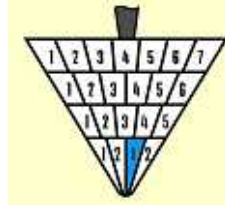
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 298

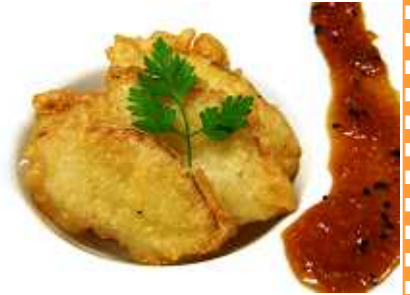
1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴの天ぷら キャラメルソースがけ



おやつ
果物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 311 kcal
タンパク質 3.4g
脂質 17.8g
塩分 0.0g

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

林檎...	200g	キャラメルソース	
天ぷら衣		砂糖...	50g
薄力粉...	150g	水...	20cc
水...	150cc	生クリーム...	80cc
卵...	50g	すりおろし林檎...	50g
砂糖...	5g	レモン汁...	5cc
		胡麻...	10g



レシピ提供者から...

ひとつ

リンゴを天ぷらにして一見料理に見えますが、キャラメルソースをかけるとお菓子として食べられるおもしろいお菓子です。



作り方

林檎の芯をとり、5mmくらいのスライスにする。

林檎を天ぷら衣につけて、油で揚げる。

鍋に砂糖と水を入れ火にかけ、黒くなったら生クリーム、すりおろし林檎、レモン汁、胡麻を入れる。

器に天ぷらを盛り、上からキャラメルソースをかける。

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。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.