

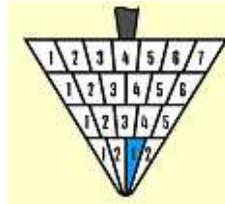
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 1 2

1人分の栄養価

食事バランスガイド

アップルソース
～クレープロール～



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 596 kcal
タンパク質 8.7g
脂質 32.3g
塩分 0.6g

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

りんご...	200g	飾り用りんご...	適量
<生地>		りんごジュース...	400cc
卵...	2個	砂糖...	50g
薄力粉...	100g	無塩バター...	80g
砂糖...	大匙3	ブランデー...	大匙2
塩...	ひとつまみ	レモン汁...	大匙1
牛乳...	300cc		
バター...	25g	コーンスターチ	...適量
		サラダ油	...適量



レシピ提供者から...
ひとつこと

忙しい朝食時にでも、簡単に
作れます。
ちょっと大人っぽい味に仕上
げました。



作り方

ボールに薄力粉をふるい入れ、溶き卵・砂糖・塩を加えて泡立て器でよく混ぜる。
牛乳を混ぜこす。

小鍋でバターを薄く色づくまで熱する。火からおろし、あら熱をとる。

に を加えて、冷蔵庫で寝かせる。

フライパンにサラダ油を敷き、生地を流し薄く焼き色がついたら、裏返しサッと焼く。

りんごの皮、芯を取り除き、すりおろす。レモン汁を入れておく。

鍋にりんごジュース・砂糖・ブランデーを加えて一煮立ちさせる。

バターを加えてとろみをつけ、すりおろしりんごを混ぜる。

ソースにクレープを入れて軽く煮る。クレープを盛り、飾りのりんごを添える。

アップルソースにコーンスターチでとろみをつける。クレープに盛り付ける。

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。