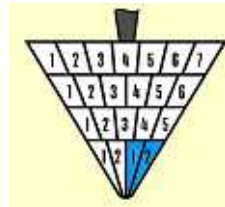


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 300

1人分の栄養価

食事バランスガイド



果物 2つ



りんごまるごとカラメル煮

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	188 kcal
タンパク質	0.4 g
脂質	0.2 g
塩分	0 g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

りんご...	1個
ざらめ糖...	大さじ3
水...	2カップ
りんごの皮...	50g
白ワイン...	大さじ1
りんご...	1/4個
レモン汁...	小さじ1/2



レシピ提供者から...

ひとつこと

青森県産のりんごを皮まで使い、甘さを引き出したデザートです。



作り方

りんごを4つに切り、種を取り皮をむいて、少量の水から煮る。

煮立ったらざらめ糖を少しずつ入れて、弱火で様子を見る。煮過ぎると形が崩れて溶けるので、好みの固さになったら火を止める。

りんごの皮をみじん切りにし、りんご1/4個をすりおろしたものとレモン汁、白ワインで煮詰める(好みで冷やしてもOK)。

を皿に盛り、ミント、ツルを飾り付けて完成。

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。