

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 90

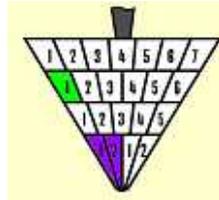
アップルグラタン

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

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ

牛乳 2つ

エネルギー	426 kcal
タンパク質	6.7 g
脂質	23.8 g
塩分	0.6 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...	1個
さつまいも...	1個
砂糖...	大さじ6
水...	適量
牛乳...	50cc
生クリーム...	150cc
バター...	5g
とろけるチーズ...	4枚
シナモン...	適量



レシピ提供者から...

ひとこと

シャリシャリのリンゴとホクホクのさつまいもの食感が楽しめます。



作り方

リンゴは銀杏切りにし、砂糖大さじ3とひたひたの水で煮る。
さつまいもは、皮をむき銀杏切りにし、残りの砂糖と牛乳とひたひたの水で煮る。
生クリームを泡立てる。
柔らかくなったリンゴとさつまいもの水気を切り、生クリームと和える。
バターを塗った容器に を入れ、チーズをのせる。
180 のオーブンで3分焼く。
仕上げにシナモンをふって出来上がり。

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。