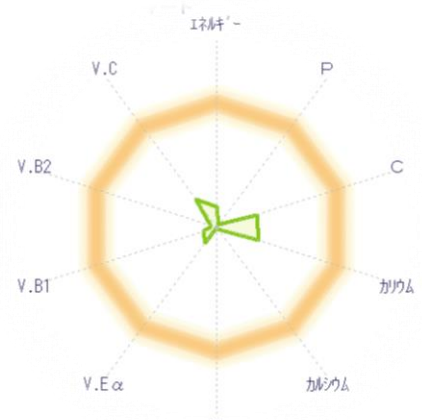


フルーツショップ菊地カットリンゴのアップルパイ



野菜図鑑 りんご 100gあたり 54kcal
昔のことわざにもあるようにりんごの効果は素晴らしいものがあります。
朝にりんごを食べるとりんごに含まれるカリウムが寝ている間にたまったナトリウム(塩分)を細胞外へ排出して血圧を下げしてくれる効果があります。
豊富な水溶性の食物繊維ペクチンが腸内の環境を整えるのに役立ちます。りんごの酸味のクエン酸は疲労効果抜群です。



II 栄養成分

38kcal たんぱく質0.4g 脂質 1.7g 塩分0.1g(1個当たり)

III 作り方

[材料]	12個分
カットリンゴ	200 g
グラニュー糖	36 g
レモン	35 g
シナモンシュガー	1 g
冷凍パイシート	2 枚

1. カットりんごを薄く皮つきのまま薄くスライスします。
 2. りんごをボールに入れ、グラニュー糖とレモン汁をふりレンジ600W3分加熱します。粗熱をとっておきます。
 3. 冷凍パイシートを常温にもどし、6本に切ります。
 4. りんごをパイシートの上に、少し重なるようにしておき端から巻いていきます。
- ※この時巻き終わりをしっかりつまんで剥がれない様にする。
5. 余熱をした180度オーブンに15分、焼いたら完成です。