



フレンチトースト ～りんごソース～



外はカリッ、中はふわふわの食感が楽しい
フレンチトースト★
濃厚で香り高いリンゴソースでおいしさアップ♪

《材料：4人分》

フランスパン	8cm
卵	2個
牛乳	300ml
砂糖	大さじ2
バニラオイル	少々
バター	大さじ3
りんご	1個
バター	大さじ2
グラニュー糖	大さじ3
生クリーム	100ml
ミント	適量

【1人あたり エネルギー53kcal 塩分 1.25g 1食分144円】

- 1 ボウルに、かつこの材料を入れ、よく混ぜる。
- 2 ポリ袋に、1とフランスパンを入れ、30分ほどおき、よくなじませる。
- 3 りんごは皮と芯をとり、1cm角のサイコロ状に切る。
- 4 フライパンにバター大さじ3を入れ、2のパンの両面を中火で焼く。焼き色がついたら、器に盛る。
- 5 4のフライパンに分量のバターを入れ、強めの中火にして、りんごを炒める。色づくまで炒め、グラニュー糖をふり入れ、少し焦げてきたら生クリームを加えて混ぜる。とろみがついてきたら火からおろして、4に添える。

栗のブラウニー



秋の味覚栗のおいしさがひきたつブラウニー。
是非お楽しみください♪

《材料：4人分》

スイートチョコレート	120g
無塩バター	100g
卵	2個
砂糖	120g
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
バニラエッセンス	少々
栗甘露煮	1瓶 100g (10粒)
くるみ	30g
粉砂糖	適量

【1人あたり エネルギー350kcal 塩分 0.14g 1食分107円】

- 1 くるみはフライパンで香ばしく煎り、くるみと栗を荒きざんでおく。
- 2 薄力粉・ベーキングパウダーは一緒にふるいにかけておく。
- 3 バットの大きさに切ったオープンシートの隅に切り込みを入れて、バットにぴったりと敷いておく。
- 4 オープンは170度に余熱をかけておく。
- 5 小さめのボウルに、チョコレートとバターを入れて湯せんにかけて、混ぜながら溶かす。
- 6 別のボウルに卵を割りほぐして入れ、砂糖を2～3回に分けて入れながら、ハンドミキサーでもったりと白っぽくなるまで混ぜる。
- 7 5のチョコレート液とバニラエッセンスを加える。
- 8 2の粉を加えてゴムべらで混ぜる。1を加えて混ぜる。
- 9 バットに、生地を流し入れ生地をならす。オープンで25～30分焼く。
- 9 竹串をさして生地が付いてこなければ焼き上がり。少し冷まして、好みの大きさに切る。粉砂糖をまぶして出来上がり。

さつまいもの ホットビスケット



ほっこり幸せな気分になれるさつまいもの
ホットビスケット★
できたてアツアツをお楽しみください♪

《材料：4人分》

さつまいも	200g
薄力粉	220g
ベーキングパウダー	大さじ1
きび砂糖	65g
無塩バター	65g
全卵	1個
牛乳	35ml
甘納豆	50g
打ち粉	適量
メープルシロップ	適量
牛乳	少々

【1人あたり 2個 エネルギー347kcal 塩分 0.32g 1食分67円】

- 1 さつまいもをレンジや蒸し器で柔らかくなるまで加熱し、つぶしておく。
- 2 ボウルに、薄力粉・ベーキングパウダー・きび砂糖を入れ、よく混ぜる。
- 3 冷たいままのバターを入れ、フォークで刻み、指先でこすり合わせるようにしてサラサラの状態にする。
- 4 つぶしたさつまいも・卵・牛乳・甘納豆を加えてまとめる。
- 5 打ち粉をした台の上で1、5センチの厚さにのばし、直径6cmの丸型で抜く。
- 6 天板に並べ、表面に牛乳(分量外)を塗り、あらかじめ温めておいた180度のオープンで約15分焼く。

ラム柿レーズン アイスクリーム添え



柿が大人のスイーツに変身★
こっそり、ぜいたくなひとときをお楽しみください♪

《材料：4人分》

甘柿	1個
レーズン	大さじ1
ラム酒	大さじ2 (グランマニエやブランデーでもよい)
砂糖	大さじ1
アイスクリーム	1個

【1人あたり エネルギー110kcal 塩分 0.08g 1食分75円】

- 1 耐熱容器にレーズンとひたひたの水を入れ、電子レンジで30秒加熱し、レーズンの油膜をとる。レーズンは、ペーパータオルなどで、水気をとっておく。
- 2 柿は、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- 3 1と2にラム酒をかける。好みで砂糖を加える。常温で3時間以上置く。(1晩置いておく位がおいしい。)
- 4 アイスクリームに添えて盛り付ける。