

カマンベールと りんごのカナッペ



りんごの風味がバツグン。ワインにぴったりのカナッペ!

《材料： 4人分》

りんご1/2個・・・・・・・・・・ (150g)
カマンベールチーズ・・・・・・・・・・ 70g
グラニュー糖・・・・・・・・・・ 適量
フランスパン・・・・・・・・ 8切れ(1cm厚さ)
チャービル・・・・・・・・・・ 適量

【1人あたり エネルギー155kcal 塩分0.7g 1食分92円】

- 1 りんごは芯をとり、皮をつけたまま、16枚に薄く切る。チーズは16切れに薄く切る。
- 2 フランスパンの上りにりんごとチーズを交互にのせる。
- 3 オープントースターでチーズが少し溶けるまで焼く。チャービルを飾る。

豚スペアリブの オーブン焼き



ジュシーでほんのりリンゴの甘みが
おいしいスペアリブ☆
サッパリリンゴのサラダと一緒に
お楽しみください♪

《材料： 4人分》

豚スペアリブ・・・・・・・・ 600g(約6cm長さ)
A
りんご・・・・・・・・・・ 50g
にんにく・・・・・・・・ 1かけら(10g)
しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ3
みりん・・・・・・・・ 大さじ3
サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1

サラダ用
りんご・・・・・・・・・・ 100g
サラダ用ほうれん草・・・・ 1束(40g)

B
レモン汁・・・・・・・・・・ 大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/6
こしょう・・・・・・・・・・ 少々
オリーブ油・・・・・・・・ 大さじ1と1/2

【1人あたり エネルギー310kcal 塩分2.2g 1食分310円】

- 1 **A**のりんごとにんにくはすりおろす。**A**を合わせて、スペアリブを約1時間つけておく。(1時間以上漬ける時は冷蔵庫に入れる。)
- 2 オーブンに余熱をかける。オープン皿にオーブンシートを敷き、スペアリブを並べる。オープン180℃で約25分焼く。(火が通っているか確認する。)
- 3 りんごを薄いちょう切りにする。ほうれん草は3cm長さに切る。**B**を合わせたドレッシングを作る。
- 4 さらに**2**のスペアリブを盛り、りんごとほうれん草を**B**のドレッシングで和えたサラダを添える。

チキンとリンゴの コーングラタン



具だくさんのグラタン
中から甘酸っぱいりんごが
楽しませてくれます♪

《材料： 4人分》

鶏もも肉・・・・・・・・・・ 1枚
塩・・・・・・・・・・ 少々
こしょう・・・・・・・・・・ 少々
玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2個
りんご・・・・・・・・・・ 1個
白ワイン・・・・・・・・・・ 大さじ6
塩・・・・・・・・・・ 少々
こしょう・・・・・・・・・・ 少々
バター・・・・・・・・・・ 20g
マカロニ・・・・・・・・・・ 150g
ゆで塩・・・・・・・・・・ 10g
プロッコリー・・・・・・・・ 1/2房
ピザ用チーズ・・・・・・・・ 150g
ドライパセリ・・・・・・・・ 小さじ1

《コーンソース》
クリームコーン(缶)・・・・ 190g
牛乳・・・・・・・・・・ 200ml
塩・・・・・・・・・・ 少々
こしょう・・・・・・・・・・ 少々
ナツメグ・・・・・・・・・・ 少々
顆粒チキンスープの素・・・・ 小さじ2

【1人あたり エネルギー603kcal 塩分2.9g 1食分179円】

- 1 鶏もも肉は一口大に切って、塩・こしょうをする。プロッコリーは小房に分ける。りんごは6つのくし切りにして芯をとり一口大に切る。グラタン皿にバターの半量を塗っておく。
- 2 たっぶりの熱湯に塩を入れ、マカロニを指定時間通りにゆでる。ゆで上がりプロッコリーを入れ、ひと混ぜしてザルに揚げる。
- 3 コーンソースの材料を入れて混ぜ合わせ、中火にかけてひと煮立ちしたら火を止める。
- 4 オープンの余熱をかける。(250℃ 12～13分)
- 5 フライパンに残りのバターを熱し、たまねぎ、鶏もも肉の順に炒める。りんごを加えて炒め、白ワインを加える。これに**2**を加えひと混ぜする。
- 6 グラタン皿に入れ、上から**3**をかけてピザ用チーズを散らす。オープンで焼き色をつけ、ドライパセリをふる。

りんごのフラウニー



チョコとも相性のいいりんごを使ったフラウニー
りんごのおかけであっさりいただけるスイーツです★

《材料： 丸型18cm》

チョコレート・・・・・・・・ 100g
無塩バター・・・・・・・・ 60g
砂糖・・・・・・・・・・ 100g
卵・・・・・・・・・・ 2個
くるみ・・・・・・・・・・ 30g
ブランデー・・・・・・・・ 大さじ1
りんご・・・・・・・・・・ 1個(約300g)
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2

A
薄力粉・・・・・・・・・・ 100g
ベーキングパウダー・・・・ 小さじ2/3

【1人あたり エネルギー300kcal 塩分0.1g 1食分84円】

- 1 りんごは皮と芯をとる。半量は5mm厚さのちょう切りにする。耐熱容器に入れ、砂糖大さじ1をまぶしてラップをかけ、約3分加熱する(a:生地に入れる)
- 2 りんごの半量は5mm厚さのくし形に切り砂糖大さじ1を、まぶしておく。(b:飾り)
- 3 チョコレートを粗く刻んでボウルに入れ、湯煎にかける。バターも加えて溶かす。溶けたら湯煎から外す。
- 4 生地用の砂糖、卵、ブランデー、**A**を順に加えゴムベラで混ぜる。
- 5 粉気がなくなったら、くるみ、a、の順に加えゴムベラでさっと混ぜる。
- 6 型に生地を流し入れ、表面をならして、bを並べる。180℃のオープンで約40分焼く。
- 7 竹串を通して、生地がついてこなければ焼き上がり。粗熱をとって、好みの大きさに切る。