



諏訪リンゴのアップルパイ

<材料・・・おとな4人分>

- A
- 諏訪のりんご（秋映）・・・1/2個
 - グラニュー糖・・・・・・・・大さじ1強
 - 赤ワイン　・・・・・・・・小さじ1
 - レモン果汁　・・・・・・・・少々
 - パイシート（20cm×15cm）・・・2枚
 - 卵黄・みりん・・・・・・・・適量

<作り方>

- ①りんごは皮付きのまま8等分に切り、芯を取る。
- ②①のりんごに、Aの調味料を混ぜ合わせ、弱火で軟らかくなるまで弱火で煮る。
- ③パイシートを人数分に切り分けて②のりんごを包む。
- ④卵黄とみりんをあわせて、③の表面に塗る。
- ⑤180℃にあたためたオーブンで10分～15分程焼く。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	219 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	12.2 g
塩分	0.5 g

りんごは秋映を使うと、ほんのりピンク色にできあがりきれいです♪

