体にやさしいレシピ

簡単アップルパイ

おやつ

＜パイシート1枚分＞

冷凍パイシート・・・1枚
りんご・・・・・・・・1/2 個
ジャム・・1/2 カップ（70g）
（りんご・アプリコット等）
グラニュー糖・・・・・適量
クッキングペーパー
オーブン（180度で30分）

簡単なのに本格的！
砂糖、ジャムの量は
加減してください。

中身はアレンジ
自在です！

＜下ごしらえ＞

♬ りんご・・・2～3ミリのいちょう切りにして、塩水につける(変色防止)

＜作り方＞

① 土台作り
冷凍パイシートをクッキングシートの上に置いて解凍(約10分)し、フォークで穴をあけて、グラニュー糖をパラパラふりかける。

② 具をのせる
①の上に切ったりんごを2列に並べて、その上からジャムを置いていく。

③ 焼く(15分+15分)
オーブンを180度にセット。15分焼いて取り出し、表面にグラニュー糖をパラパラとふりかけ残り15分焼く。

★クッキングシートの上にパイシートを置くと、移動、作業がスムーズです。

【 1/4 カットの栄養価 】

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
145kcal	1.6g	5.1g	23.5g	55 mg	2 mg	0 mg	0.5g	0.1 g