

## なんちゃってアップルパイ



8 個分 (1 個あたり 50kcal)

材料	量	作り方
りんご	1/2 個	<p>① りんごを薄いイチョウ切りにし、砂糖、レモン汁をふりかけてラップをして、レンジで3分加熱する。</p> <p>② ぎょうざの皮の真ん中に①をのせ、円のふちを水でぬらしてもう一枚をかぶせ、まわりをフォークの背で押さえてとめる。</p> <p>③ 表面に、レンジで溶かしたバターをぬり、オーブントースターで4~5分、カリッとなるまで焼く。</p> <p>★中にレーズンを入れてもおいしい♪</p>
砂糖	大さじ1	
レモン汁	小さじ1	
ぎょうざの皮	16 枚	
バター	1 かけら	
(レーズン)	少々	

## 栄養満点！野菜かいらんとう

6 人分 (1 人あたり 80kcal)

材料	量	作り方
さつまいも	1/3 本	<p>① 野菜はそれぞれ7~8mmの厚さに切ってから、棒状に切る。</p> <p>② ①をそれぞれ3分ほど茹でる。</p> <p>③ 油を160℃に熱し、野菜を揚げる</p> <p>④ 熱いうちにグラニュー糖をまぶす。</p> <p>★同じようにじゃがいもを揚げてうっすら塩をまぶせばご家庭でフライドポテトも作れますよ！！</p>
にんじん	1/3 本	
かぼちゃ	1/8 個	
揚げ油	適量	
グラニュー糖	大さじ3	

