

応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
Kafuu。	りんごのライスプディング・ キラキラりんご飴のせ	60分以上

ポイント

丸ごとだと食べづらいりんご飴を未熟りんごを使って薄く食べやすくしました。  
(作っておいて冷凍しておく使いやすいです) ライスプディングも煮りんごを使う事で酸味と食感が楽しめると思います。

材料	1人分の分量	作り方の手順
りんご	1/10個	① 鍋に水とグラニュー糖を入れ火にかけ、グラニュー糖がとけたら薄くスライスしたりんごを入れて、クッキングシートを落とし蓋にして20分程煮ます。 (この時のりんごは小さめの固いもの(未熟)がよいと思います)
グラニュー糖	12 g	
水	15 g	② りんごが透明になったら火から下ろし、100°Cのオーブンで1時間ほど乾かします。(途中、何度かひっくり返して焦げないように気を付けます)
りんご	1/4個	
塩	0.1 g	③ りんごを串切りにし、皮を厚めに剥きます。皮と一緒に塩水にさっと漬けます。水気を切り鍋に入れてふたをして弱火で20分程煮ます。 (途中時々ひっくり返します)
米	5 g	④ 米をさっと洗い、お湯とお鍋に入れて弱火で煮ます。お粥ぐらいの柔らかさになったら、牛乳を加えて沸騰させた後、弱火にして5分程煮ます。
米粉	8 g	
牛乳	125 g	⑤ グラニュー糖を加えて再度沸騰させ、再び5分程煮ます。 水に溶いた米粉を加えてとろみをつけます。
グラニュー糖	21 g	
お湯	50 g	⑥ ③のりんごを角切りにし容器の底に敷き、⑤を加え水を張った天板に並べ210°Cのオーブンで表面に焦げ目がつくまで焼きます。冷蔵庫で冷やし、食べる時に、りんご飴を載せて飾ります。



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
片山 智子	りんごっこボウル	60分以上

ポイント

アサイーボウルをアレンジしたリンゴ三昧のスイーツです。リンゴは生の赤と黄、チップ、ワイン煮、シロップ煮の5種類を使ったので食感の違いや彩りも楽しめます。ナッツやハチミツをトッピング、ヘルシーですが満足感があり、朝ご飯代わりにもなります。前もってワイン煮とシロップ煮を作っておけば、作るのも簡単です。

材料	1人分の分量	作り方の手順
Aリンゴ(赤)	1/2個	① リンゴ(A)は8つ切りのくし形に切り、1切れは砂糖10gとレモン汁小さじ1/2を鍋に入れて、沸騰後10分煮て冷ましておく。1切れは★と一緒に鍋に入れて、沸騰後10分煮てレモン汁を加えて冷ましておく。
Bリンゴ(黄)	1/8個	
☆砂糖	10g	② 容器にヨーグルトを入れる。
☆レモン汁	小さじ1/2	
★赤ワイン	20ml	③ リンゴAとBは、8つ切りにして1cm角に切って、市松模様に飾る。
★砂糖	25g	
レモン汁	小さじ1/2	④ 角切りにした①のリンゴと、粗く切ったミックスナッツ、ミントをトッピングして、粉糖を振る。
☆ヨーグルト	200g	
ミックスナッツ	10g	⑤ リンゴのスライスを飾り、ハチミツを添える。
ミントの葉	4つ	
リンゴスライス	1枚	
はちみつ	10ml	
粉糖	適宜	







応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
Aya	りんごパンケーキ	30分～60分

ポイント

リンゴのシャキシャキ感を感じたい場合は、中に入れるリンゴを粗く刻むのもおすすめです。  
 今回はトッピングとして蜂蜜・粉砂糖を使用しましたが、バニラアイスやシナモンなど好みのトッピングで楽しむことができます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ	1個	① リンゴを輪切りにし、スプーンで芯・種を取り除き、外側を少し残してさらにくり抜く。
ホットケーキミックス	55g	
卵	1/2個	② くり抜いた部分のリンゴをみじん切りにする。
牛乳	40ml	
無塩バター	10g	③ 卵・牛乳・ホットケーキミックスを混ぜ合わせ、②を加えてさらに混ぜる。
蜂蜜	適量	
粉砂糖	適量	④ フライパンに無塩バターを溶かしてリンゴを入れ、くり抜いた部分に③を入れ、弱火で焼き色が付くまで焼く。
		⑤ 表面がフツフツしてきたら、裏返して蓋をして3分焼く。
		⑥ お皿に盛りつけ、蜂蜜・粉砂糖をかけて完成。



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
さき	林檎とさつまいものベーグル	60分以上

ポイント

紅茶の生地で見たいも風味も楽しく、林檎とさつまいもを使用した秋を感じられるベーグルです。  
胡桃のごろっとした食感がアクセントとなり、様々な食感を味わえます。生地に混ぜる量や大きさは調整していただけるため、自分好みのベーグルを作ることができます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
A強力粉	125g	① <b>【サツマイモ】</b> 1 1cm角に切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、600wで3分温める。 2 軽く上下を混ぜ、さらに600wで3分温める。 3 粗熱を取っておく。
A塩	1.5g	
A砂糖	7.5g	
A紅茶の茶葉	70ml3g	② <b>【胡桃】</b> 粗く刻んでおく。
Aドライイースト	1g	
サツマイモ	1/4本	③ 大きめのボウルにAを入れる。ドライイーストにかけるように水を加え、ゴムベラで切るように混ぜてまとめる。大体まとまったら胡桃を加え、粉っぽさがなくなるまで手でこねる。
胡桃	10g	
水(常温)	70ml	④ ラップをして冷蔵庫で30分程寝かせる。(一次発酵) 発酵の待ち時間でリンゴのフィリングを作る。
茹で水	500ml	
C砂糖	大さじ1	⑤ <b>【リンゴのフィリング】</b> 1 リンゴは種と皮を除き、1cm角に切る。 2 耐熱容器に入れてAを加えたら全体を軽く混ぜ、600wで2分温める。 3 全体を混ぜ、粗熱を取る。
<リンゴのフィリング>		
リンゴ	1/8玉	⑥ 生地を4等分し、軽くこねてから丸めて綴じ目を下にする。 麺棒を使い、生地を手のひらサイズに縦長に伸ばす。
Bシナモン	小さじ1/4	
B砂糖	大さじ1/4	⑦ リンゴ、サツマイモを一行に並べ、包むように生地を閉じる。 巻き終わりを指でつまんでしっかりと閉じる。
Bレモン汁	小さじ1/4	
		⑧ 両端を麺棒で潰したら、生地全体をひねりながら端と端を合わせて円を作る。 (継ぎ目はしっかりと止める)
		⑨ クッキングシートを敷いた鉄板に乗せ、常温で30分寝かせる。(二次発酵) オーブンを200℃に予熱する。
		⑩ フライパンに湯を沸かし、Cの砂糖を加える。両面を合わせて50秒茹で、クッキングシートに取り出す。 茹で終わったらすぐにオーブンに入れ、15分焼く。
		⑪ 粗熱が取れたら完成。







応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
かぼん	りんごたっぷりタルト	30分～60分

ポイント

リンゴがたっぷり入っていて、食感もよくおいしいです(^▽^)/3大アレルギー源を使っていないのでアレルギーのかたでも楽しめます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
A リンゴ	1/4個	① リンゴを2cm幅に切って、Aを鍋に入れ、沸騰したら弱火にして10分ほど煮る。
はちみつ	16.5g	
塩	少々	
水	50g	② Bをボウルに入れ、ダマがなくなるまでこねる。
粉寒天	0.5g	
B 米粉	10g	③ タルト型に生地を敷き詰め、生地にフォークで穴をあける。
片栗粉	12g	
大豆粉	1.5g	
はちみつ	7.5g	④ 180℃のオーブンで15分焼き粗熱をとる。
きび糖	2.5g	
菜種油	8.5g	⑤ ①のリンゴ煮が冷めたら、リンゴだけを隙間の無いように生地の上に並べる。180℃のオーブンで15分焼く。
塩	少々	





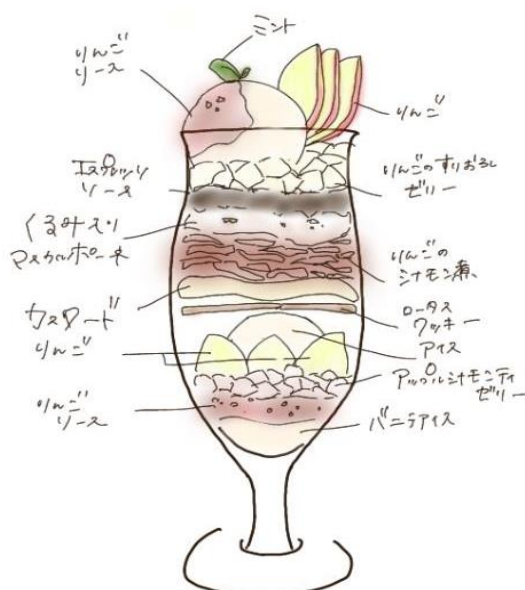


応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
はなえ	シナモン香るりんごパフェ	

ポイント

様々な調理で姿を変えたりんごを、苦味・甘味・酸味の3点に着目して構成しています。食感での飽きも考え、食べ進めるたびに新しい味の組み合わせ・食感をお楽しみいただけます。入っているものは多く感じますが、仕込んでおけばすぐに作れる、そんなパフェを目指しました。

材料	1人分の分量	作り方の手順
・リンゴ	1/8個	① 【☆】(アップルシナモンゼリー) 水を沸騰させ、寒天を溶かしたら、ティーバックを入れる。
・ロータスクッキー	2枚	
・クルミ	5粒	
・マスカルポーネ	50g	② 【☆】色が出たらバットに流しいれ、冷蔵庫で冷やす。
・エスプレッソソース	14g	
・バナライス	16ディッシャー二個分と30g	③ 【☆】固まったらバットから取り出し、1cm角に切る。
・カスタードクリーム	30g	
☆アップルシナモンティー	1パック	④ 【□】(リンゴ寒天) リンゴをすりおろし、鍋に入れて、水・酢・砂糖を加えて沸騰させる。
☆粉寒天	2g	
☆水	150ml	⑤ 【□】寒天を鍋に入れ、溶けたらバットに流し込み、冷蔵庫で冷やす。
□リンゴ	1/2個	
□粉寒天	2g	⑥ 【□】固まったらバットから取り出し、1cm角に切る。
□砂糖	大さじ1	
□リンゴ酢	大さじ1/2	⑦ 【★】(リンゴのシナモン煮) リンゴ1/4にしたあと、薄くスライスする(5mm)
□水	100ml	
●リンゴ	20g	⑧ 【★】鍋にバターを入れ、溶けたらリンゴ・砂糖・酢を入れて、やわらかくなるまで煮る。
●リンゴ酢	30g	
●食紅	1g	⑨ 【★】シナモンを入れ、冷蔵庫で保管。
★リンゴ	85g	
★砂糖	15g	⑩ 【・】(盛り付け) 底にバナライスをしいた後、下から、リンゴソース・アップルシナモンゼリー・16ディッシャーアイス・リンゴ・ロータスクッキー・カスタード・シナモン煮・マスカルポーネ・クルミ・エスプレッソソース・リンゴ寒天を盛る
★リンゴ酢	9g	
★バター	5g	⑪ 【・】寒天の上から16ディッシャーアイスを乗せ、リンゴのスライスを刺し、リンゴソースをかけて完成。※イラストが設計図になります
★シナモン	3g	



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
しー	アップルフレンチトースト	20分～30分

ポイント

工程が少なく簡単に作ることができるようにした。上に砂糖で炒めたリンゴがのっているため、上にシロップなどをかけなくてもおいしく食べられるようになっている。

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ	1/2個	① ボウルに卵液の材料を全て入れ、泡だて器でよく混ぜる。
食パン(6枚切り)	1枚	
砂糖	大さじ1	② バットに1を移し、食パンを10分漬け込む。
無塩バター	20g	
●卵液		③ リンゴを3mm程の薄切りにする。
卵	1個	
牛乳	50ml	④ フライパンに材料の半分の量のバターを溶かし、リンゴが透き通るまで炒める。
砂糖	大さじ1/2	
		⑤ 4に砂糖を加え、リンゴがしなっとするまで炒める。
		⑥ 2を残りの量のバターを溶かしたフライパンで両面2分ずつ焼き、皿に盛りつけ上に5を盛りつけたら完成。







応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
フォルツァ北調	スカーレットとヴァイオレットの 焼けるような甘い生活	20分～30分

ポイント

- ①焼きリンゴにすることで独特の風味と凝縮した甘さ、シンプルな焼きサツマイモとの対比、味のメリハリが創出。
- ②スティックにすることで円やかな黒糖クリームチーズにディップし易く、滑らかさ・コクを創出、かつ、カジュアル感を演出。
- ③シンプルで透明感ある食器を使うことで全体としてスタイリッシュな仕上がり。

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ	45g	① リンゴは1.5cm幅の輪切りにした後、輪切りにしたスライスを縦に1.5cm幅で切り、塩水に浸しておく。
サツマイモ	40g	
黒糖	15g	② サツマイモは両端をカットし、①とおおよそ同じに長さ、幅となるようカットし、水に浸しておく。
クリームチーズ	30g	
牛乳	15ml	③ ②をしっかりと水切りし、ラップした後、電子レンジ500wで6分加熱。
バター	30g	
		④ ①をしっかりと水切りしておく。
		⑤ 熱したフライパンにバターを溶かし、③、④を入れ、中火で加熱し焦げ目がついたら火を止め、フライパンから取り出し、暫く放置し粗熱をとった後、グラスに入れる。
		⑥ 黒糖、クリームチーズ、牛乳をよく混ぜた後、小皿に移し、⑤に添えれば完成。



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
理彩	おいしく健康に！りんごケーキ	20分～30分

ポイント

今回作ったりんごケーキは、黒砂糖やおからを使用し通常のケーキよりも健康に、でも変わらない美味しさ・リンゴの甘みを活かした簡単に作れるケーキです。リンゴの水分も含まれているのでしっとりとしたケーキに仕上がります^^ダイエット中の方でも罪悪感なく食べられるスイーツです。

材料	1人分の分量	作り方の手順
りんご1/8個	38 g	① ボウルにふるった小麦粉と黒砂糖を入れ、卵、油、牛乳を加えてよく混ぜる。
小麦粉	19 g	
黒砂糖	14 g	② ①のボウルにおからを加えて均一な膨らみのある生地になるまで混ぜ、はちみつ、ココナッツ、バニラエッセンス、ベーキングパウダーを加えて再び混ぜる。
卵1/2	25 g	
油	14 g	③ 型に油をキッチンペーパーを使って塗り、少量の小麦粉をふりかけ、スライスしたリンゴを敷き、その上から②の生地を入れる。
牛乳	19 g	
おから	10 g	④ オーブン160℃で6分加熱する。
バニラエッセンス	少々	
ベーキングパウダー	2 g	⑤ 焼きあがったケーキにジャムやヨーグルトなどお好みでトッピングしたら完成。
はちみつ	2.5 g	
ココナッツ	4 g	
油	少々	
小麦粉	少々	
ブルーベリージャム	10 g	







応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
chata	りんごのダルギ風サンド	30分～60分

ポイント

生のりんごの甘酸っぱさと、甘くて濃厚なクリームが相性抜群のフルーツサンドです。見た目も楽しめるよう、韓国スイーツの「ダルギケーキ」を参考にスライスしたりんごをぎっしり詰めました。りんごの爽やかさでべろりと食べられます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
りんご	1/2個	① ボウルに生クリーム、上白糖を入れて、8分立てにホイップする。
食パン（8枚切り）	2枚	
生クリーム	70ml	② リンゴを皮付きのままくし切りにし、5mm程度にスライスする。キッチンペーパーにのせて、水気を切る。
上白糖	7g	
		③ 食パン1枚の片面に①の1/3を均等にのせる。この時、食パンの端の方は少しあけておく。（カットしたときにクリームがあふれるので）
		④ ③の中央に、②の1/2を縦一列に重ねながら並べる。
		⑤ ④に①の1/3を均等にのせ、さらにその上に②の残りを④と同じ向きで重ねながら並べる。その上に①の残りを均等にのせて、最後にもう1枚の食パンを重ねる。ラップできつく巻き、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
		⑥ ラップを外し、食パンの耳を切り落とす。④でりんごを並べた向きに合わせて中央をカットし、断面が見えるように皿に盛り付ける。









応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
唐澤 里果	季節のりんごとココナッツミルクのアイス	30分～60分

ポイント

濃厚なココナッツミルクと中に入れたリンゴジャム、トッピングのソースの酸味が爽やか。リンゴジャムは炊飯器を使うことで、お鍋より低温でできるので栄養素の破壊が少なく、甘味が増すので砂糖が不要。多めに作ってジャムとして使える。また炊飯時間を利用してアイス、ソースの工程ができるので時短にもなる。

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ	1/6コ	① リンゴ1コを皮をむいて8等分に切り塩水に漬ける。 塩水を捨て色止め用のレモン汁をまぶす。(りんご1コ分のジャムを作る)
塩	適量	
レモン	適量	② 炊飯器に①のリンゴを並べ、50cc位の水を入れて炊飯モード1回で炊く
ココナッツミルク	33ml	
アーモンドミルク	20ml	③ ボウルに3人分の分量のココナッツミルク、アーモンドミルク、 メイプルシロップを入れて②のジャムの半量を潰しながら器に流し混ぜ、 冷凍庫で凍らせる。
メイプルシロップ	小さじ1	
リンゴ	43g	④ 3人分の分量のリンゴとバナナ、レモン小さじ2を入れてミキサーで回す。
バナナ	1/6本	
レモン	適量	⑤ ③が凍ったら、④のソースを入れて、トッピングに5mm角のリンゴを 載せる。お好みでシナモンパウダーをまぶす。
シナモン	適量	
↑リンゴの表記が2つあるのは？		



応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
きよんすけ	タルトタタン風ホットケーキ	30分～60分

ポイント

上の部分のリンゴはグラニュー糖で煮ることによって甘く柔らかい食感になり、生地の中のリンゴはリンゴ本来の味でシャキシャキとした食感となるので、同じリンゴでも2つの味と食感を楽しむことができます。

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ	1個	① ボウルにホットケーキミックス・卵・牛乳を入れて混ぜ合わせる
グラニュー糖	10g	
有塩バター	3g	② リンゴは皮をむいて芯を取り、2/3は16等分のくし形切りにし1/3は角切りにして生地と混ぜ合わせる。
ホットケーキミックス	13g	
卵	7g	③ フライパンにフライパン用ホイルシートを敷き、グラニュー糖の2/3の量を入れ中火で加熱する。
牛乳	小さじ2	
		④ グラニュー糖が溶けてカラメル色になってきたらバターを加え、フライパンをゆすりながらバターを溶かす。
		⑤ バターが解けたらリンゴを加え、リンゴの上に残りのグラニュー糖をかけて弱火で煮る。リンゴを焦がさないように混ぜ、水分が増えてきたら中火にし、水分量が減ってリンゴが柔らかくなるまで時々混ぜながら煮つめる。
		⑥ 火を止めてリンゴを取り出しきれいに並べ直し、その上に①の生地を流し入れ蓋をして弱火で7分～10分加熱する。皿の上に裏返して乗せて完成。





応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
リョウタ	豚肉とりんごのコルドンブル風	30分～60分

ポイント

豚肉にリンゴを加えることで、一風変わった食感を楽しむことが出来るように仕上げた。リンゴを豚肉と合わせることで、リンゴに含まれるタンパク質分解酵素であるプロテアーゼが豚肉のタンパク質を分解することによって柔らかくなるという効果を利用して作った。

材料	1人分の分量	作り方の手順
豚ロース	130g (1枚)	① 豚ロースを包丁で袋状に切り開き、チーズをロースハムで包むようにして挟み入れる。薄切りにしたリンゴを2枚挟み入れ、塩、胡椒を振る。
塩	適量	
こしょう	適量	② ①に小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。
ロースハム	10g (1枚)	
チーズ	10g	③ フライパンに分量のオリーブ油を入れて熱し、②を中火で盛り付けた時に表となる方が下になるようにして揚げ焼きする。焼き色がついたら裏返し、同様に焼き色がつくまで揚げ焼きし、皿に移す。
リンゴ	30g	
小麦粉	7g	④ フライパンに残ったオリーブ油を軽く拭き取り、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、砂糖を加え、程よいとろみがつくまで弱火で加熱する。
卵	14g	
パン粉	14g	⑤ ③と④、ヘタを除いて洗ったミニトマトと洗って1/4程度の大きさに切ったレタスを皿に盛り付ける。
オリーブ油	60ml (大さじ4)	
トマトケチャップ	18g (大さじ1)	
ウスターソース	7.5ml (大さじ1/2)	
赤ワイン	5ml (小さじ1)	
砂糖	1.5g (小さじ1/2)	
ミニトマト	20g (2個)	
レタス	3g (1/4枚)	







応募者(ハンドルネーム)	レシピ名	調理時間
さんこん	キャラメル林檎とスイートポテトクリームの スフレパンケーキ	60分以上

ポイント

ふわふわのスフレパンケーキの上に、濃厚なスイートポテトクリームと甘酸っぱくてほろ苦いキャラメリゼした林檎を乗せました。仕上げにシナモンパウダーとクルミをまぶして、風味と食感もアップしています。そのままでも美味しいですが、オーブン等で少しリベイクするとより美味しいです。

材料	1人分の分量	作り方の手順
リンゴ	1個	① 【スイートポテトクリーム】 さつまいもを水で洗い、ラップでくるんでレンジで5分(串がスーと通るまで)加熱します。その後、皮を取り除いて、つぶしてから裏ごしし、(B)の生クリームと砂糖を混ぜてクリーム状にします。
さつまいも	100g	
(A)グラニュー糖	50g	② 【キャラメルリンゴ①】 リンゴは1/4皮は残したまま3mm厚くらいのくし形に切り、残りは皮をむいて、半分はいちょう切り、1/4は1cm厚くらいのくし形に切ります。
(A)バター	10g	
(B)生クリーム	100cc	③ 【キャラメルリンゴ②】 鍋に(A)のグラニュー糖とバターを入れてバターを溶かし、キャラメル色になるまで中火で加熱したあと、②のリンゴを加えて柔らかくなるまで弱火で加熱します。
(B)砂糖	12g	
卵	1個	④ 【スフレパンケーキ①】 卵を黄身と白身に分けて、黄身は(C)の材料と一緒に混ぜ、白身は砂糖を加えて硬いメレンゲに泡立てた後、泡をつぶさないように黄身を混ぜたものと合わせます。
(C)小麦粉	13g	
(C)ベーキングパウダー	1g	⑤ 【スフレパンケーキ②】 フライパンに油をひき、半径11cm位のセルクルに⑤の生地を入れて、水を数滴鍋肌にたらし、4分蓋をして焼きます。その後、裏返してさらに4分程焼きます。
(C)牛乳	7g	
(C)砂糖	12g	⑥ 【盛り付け①】 薄い方のくし形のリンゴを広げて、リボン上に重ねて並べ、バラの花びらの形になるように巻きます。
シナモンパウダー	少々	

粉糖	少々
クルミ(小さく砕いたもの)	少々
バジルの葉※ミントの葉があれば、なお良いです。	1枚

