

| | | |
|--------------|----------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| minami | たっぷりりんごのホットケーキ | 30分～60分 |

ポイント

りんごは芯の部分や傷んでいるところ以外はほとんど使いました。
また、中途半端に余ったりんごはジャムにしました。りんごとバターの相性がよく、優しい味になりました。

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|----------------|----------------|--|
| ○手作りホットケーキミックス | | ① ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れてよく混ぜる。 混ぜ終わったら溶き卵、牛乳を入れてよく混ぜる。 |
| 薄力粉 | 80g | |
| ベーキングパウダー | 5g | ② リンゴは皮はそのまま、ヘタを上にして5mm幅に切る。 真ん中を丸い型でくりぬいて、水につけておく。 |
| 砂糖 | 15g | |
| 溶き卵 | 1/2個 | ③ フライパンにバターを入れて溶かし、そこに①を適量流し入れ、 5mm幅に切ったりんごをのせる。両面焼き色がつくまで焼く。 |
| 牛乳 | 75mL | |
| | | ④ 中途半端に余ったりんごを1cmのさいの目切りにする。鍋にりんご、砂糖、 レモン汁を入れて汁がなくなるまで焦がさないように煮る。 |
| バター | 適量 | |
| | | ⑤ 皿にホットケーキ、丸くくりぬいたりんご、ジャムを盛り付ける。 |
| ☆りんご | 1個 | |
| | | |
| ○りんごのジャム | | |
| りんご | ☆の残り (約50g) | |
| 砂糖 | 30g | |
| レモン汁 | 適量 | |
| | | |
| | | |
| | | |



| | | |
|--------------|-------------------|-------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| 久保 梓 | ファラフェルを侵略に来たRINGO | 60分以上 |

ポイント

モロッコの家庭料理である「ファラフェル」をメインにした料理にしました。ファラフェルにひよこ豆と玉ねぎに加えてリンゴを刻み入れてみました。脂質が抑えられ食感もサクサクしていて食べ応えもあります。
リンゴの甘酸っぱさとファラフェルのカレーのスパイシーさとの相性が良く、2つの特徴を引き出してくれます。


| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|-----------|--------|--|
| ひよこ豆 | 100g | ① ひよこ豆は水気を切り、玉ねぎとニンニク、リンゴをそれぞれみじん切りにしておく。 |
| 玉ねぎ | 100g | |
| ニンニク | 1片 | ② 乳鉢と乳棒を用いて、ひよこ豆、玉ねぎ、ニンニク、リンゴをつぶして、後からカレー粉、パン粉、薄力粉、塩胡椒を加え混ぜ合わせる。 |
| 薄力粉 | 大さじ2 | |
| カレー粉 | 大さじ1 | ③ 六等分にして種を成形する。 |
| 塩胡椒 | 適量 | |
| パン粉 | 適量 | ④ 鍋底から5cm程の揚げ油を注ぎ、160℃に熱し揚げる。中に火が通るまで約5分揚げ、油を切る。 |
| リンゴ | 4分の3 | |
| サニーレタス | 2枚 | ⑤ サニーレタスを一口大にちぎり、リンゴを薄切り、ファラフェルを半分にそれぞれ切り、主食用パンをトーストで焼き半分に切る。 |
| 2枚切り主食用パン | 1枚 | |
| 【ソース】 | | ⑥ ヨーグルト、マヨネーズ、みじん切りに刻んだリンゴを混ぜてソースを作り、⑤を挟みソースをファラフェルに挟む。 |
| 無糖ヨーグルト | 大さじ3 | |
| マヨネーズ | 大さじ1 | |
| リンゴ | 3分の1 | |
| 塩胡椒 | ひとつまみ | |



| | | |
|--------------|----------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| 三瓶 唯花 | トロっと卵のりんごオムライス | 30分～60分 |

ポイント

りんごの風味を生かすために、チキンライスにケチャップを加えずにブラックペッパー、塩、コンソメでうすく味を付けました。より、りんごの風味を感じられるようにりんごクリームを使用しました。
また、りんごの甘さが強いためデミグラスソースを使用し味のバランスを整えました。

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|----------------------|--------|--|
| (チキンライス) 白米 (炊飯済みもの) | 150g | ① リンゴをすりおろし、砂糖と一緒にフライパンで煮詰める。3分ほど経ち、ジャム状になったら別皿に移し粗熱を取る。 |
| リンゴ | 20g | |
| もも肉 | 30g | ② 氷と水を入れたボールを用意して、生クリームを泡立てる。軽くツノが立つくらいまでになったら先ほどのすりおろしたリンゴとシナモンを加える。均等になるように混ぜ、冷蔵庫に入れておく。 |
| 玉ねぎ | 20g | |
| 塩 | 適量 | ③ 鍋に醤油、砂糖、中濃ソース、ケチャップ、料理酒を入れ、中火にかける。煮立ったら火からおろす。 |
| ブラックペッパー | 適量 | |
| コンソメ | 適量 | ④ リンゴと玉ねぎをみじん切り、もも肉を一口サイズに切る。 |
| (リンゴクリーム) リンゴ | 20g | |
| 砂糖 | 8g | ⑤ フライパンに油を引き、玉ねぎを炒める。透明になってきたらもも肉を加え、さらに炒める。もも肉の色が変わってきたらリンゴを加え、水分が飛ぶまで炒める。水分が飛んだら白米を加え、コンソメ、ブラックペッパー、塩で味をつける。 |
| シナモン | 適量 | |
| 生クリーム | 30ml | ⑥ お皿にチキンライスを盛りつける。卵と生クリームを混ぜ、フライパンに油を引き、完全に火が通らないように焼く。チキンライスの上に卵を盛り、デミグラスソース、リンゴクリームをかける。お好みでパセリをかけて完成。 |
| (デミグラスソース) 醤油 | 8g | |
| 砂糖 | 15g |  |
| 中濃ソース | 15g | |
| ケチャップ | 25g | |
| 料理酒 | 20ml | |
| | | |
| 卵 | 2個 | |
| 生クリーム | 10ml | |
| パセリ | お好みで | |

| | | |
|--------------|------------------------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| 十文字学園女子大学生 | 程よい甘さなシナモン風味リンゴの フレンチトースト | 20分～30分 |

ポイント

喫茶店が出るようなもので、食べたいと思えるようなメニューになるように考えました。
リンゴにはシナモンを使っておりまたフレンチトーストも甘すぎない味付けになっているため、
甘いものが苦手な方でも心置きなくリンゴを食べられます。斬新さはないですが親しみやすさがあると思います。

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|------------|------------------|---|
| ・シナモン風味リンゴ | | ① リンゴの皮をむき、分厚すぎない程度にくし形に切る。 |
| リンゴ | 1/2個 (140gほど) | |
| シナモン | 0.8g | ② 耐熱容器にリンゴを入れ、シナモンとグラニュー糖を振りかけ全体に広がるように混ぜる。 |
| グラニュー糖 | 1.3g | |
| バター | 13g | ③ バターを3等分し混ぜたリンゴの上に乗せたらレンジに入れ600Wで6分間温める。温め終わったら混ぜる。 |
| ・フレンチトースト | | |
| 卵 | 1個 | ④ 食パンを4等分に切り、卵と牛乳、グラニュー糖を混ぜた液に浸す。 |
| 牛乳 | 100mL | |
| グラニュー糖 | 2.5g | ⑤ 食パンが液を吸い取ったらバターを溶かしたフライパンに乗せて、弱火で少し焦げるくらいまで焼く。焦げ目がついたらひっくり返す。 |
| 食パン(4枚切り) | 1枚 (95gほど) | |
| バター | 3g | ⑥ 焼けたらお皿に乗せて、その上にリンゴをお花のように盛り付ける。真ん中にブルーベリージャムを乗せて完成。 |
| ブルーベリージャム | 6g | |



| | | |
|--------------|-------------------|-------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| ぴこ | りんごのキラキラ寒天&シャーベット | 60分以上 |

ポイント

りんごの可愛らしいモチーフを活かし、考案しました。りんごの果肉をふんだんに使用しているため、果肉感がおいしいさっぱりスイーツです。果肉はすべてすりつぶしているため、お年寄りや、小さなお子様にもオススメです。

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|-------|--------|---|
| リンゴ | 1/2個 | ① リンゴを六つ割りにし、芯を取り、皮を剥く。小さめにカットしたら、フードプロセッサーにカットしたリンゴとレモン汁を加え、よく攪拌する。 |
| レモン汁 | 大さじ1 | |
| 水 | 50ml | ② ①と水・砂糖を鍋に入れ煮立たせる。煮立ったら、生地を半分を薄いバットに移す。鍋に残した半分に粉寒天と食紅を入れ、よく混ぜ沸騰させる。二分間沸騰させたら、火からおろし粗熱を取る。 |
| 砂糖 | 100ml | |
| 粉寒天 | 1.5g | ③ 両方の生地の粗熱が取れたら、鍋に残した生地は保存容器等に入れ冷蔵庫に入れ寒天が固まるまで待つ。バットに移した生地は冷凍庫に入れ、一時間後、フォーク等で削り取り、深めの皿に移しさらに1時間冷凍庫で冷やす。 |
| 食紅 | 適量 | |
| パスタ | 1本 | ④ 寒天が固まったら、くりぬきで小さな球体をくりぬき、残りを崩す。崩した寒天の上に冷凍庫で冷やして作ったシャーベットをディッシャーで乗せる。 |
| 油 | 小さじ1 | |
| ミントの葉 | 1枚 | ⑤ パスタと油をフライパンにいれて、熱し、揚げパスタを作る。冷めた揚げパスタを短く折り、くりぬきで作った球体にさし、ミントの葉をのせ、リンゴの形を作る。 |
| | | |
| | | ⑥ ④に⑤をのせ、完成。 |



| | | |
|--------------|-------------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| きなこ | 丸ごと焼きリンゴのフレンチトースト | 30分～60分 |

ポイント

リンゴを器にし、フランスパンの特徴的な食感を残したまま丸ごと焼き上げました。
丸ごとリンゴとパンを使っているので朝食にもちょうどいいと思います。

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|-----------|--------|---|
| リンゴ | 1個 | ① リンゴの頭部分を切り落とし、芯をくり抜き底1cmほど残してくり抜いたリンゴと本体を塩水に浸けておく。オーブンを170度に予熱しておく。 |
| フランスパン | 1切れ | |
| 卵 | 1/4個 | ② バターは常温に置いておき、溶かしやすくしておく。ボールに卵を溶き、砂糖、バター、ハチミツ、牛乳を加えよく混ぜる。 |
| 砂糖 | 大さじ1/4 | |
| バター | 大さじ1/4 | ③ フランスパンを幅2cmにカットし、カットしたものをさらに4等分に切る。フランスパンをトースターに入れ、少しカリッとするまで1～2分焼く。焼いたフランスパンを②で作った卵液に5分程度浸しておく。 |
| ハチミツ | 大さじ1/4 | |
| 牛乳 | 35ml | ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、くり抜いたリンゴの本体と蓋の部分のをせて予熱したオーブンの下段に入れる。時間を20分に設定し、5分経ったら素早くフランスパンと残った卵液をリンゴの中に入れ、加熱を再開する。 |
| 砂糖 | 大さじ1/4 | |
| ハチミツ | 小さじ1/2 | ⑤ くり抜いたリンゴに砂糖、ハチミツ、水を入れ弱火で火にかける。底が焦げないように時々混ぜて、汁気がなくなる直前になったら火を止める。 |
| 水 | 60ml | |
| ミント | 2枚 | ⑥ 焼き上がったリンゴに⑤で作ったリンゴジャムとフルーツグラノーラをのせ、ミントを最後に飾り付ける。 |
| フルーツグラノーラ | 5g | |



| | | |
|--------------|---------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| 松野日向子 | りんごのスイーツフリッター | 20分～30分 |

ポイント

味付けが砂糖とシナモンだけなので、お好みで味を調整できます。また、チョコをつけるなど、いろいろなアレンジができます。

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|---------|--------|--------------------------------------|
| リンゴ | 1/4個 | ① リンゴを八等分し、皮をむく。そこから乱切りにする。 |
| 天ぷら粉 | 25 g | |
| 冷水 | 35ml | ② 天ぷら粉と冷水をボウルに入れ、泡だて器で軽く混ぜる。 |
| 砂糖 | 15 g | |
| シナモン | 少々 | ③ リンゴに衣をまんべんなくつける。 |
| アイスクリーム | 30 g | |
| 揚げ油 | 適量 | ④ 170℃～180℃の油で、5分間揚げる。 |
| | | |
| | | ⑤ パットに広げ混ぜた砂糖とシナモンを、リンゴが温かいうちにかからめる。 |
| | | |
| | | ⑥ お皿に盛りつけ、アイスクリームを添えたら完成。 |
| | | |

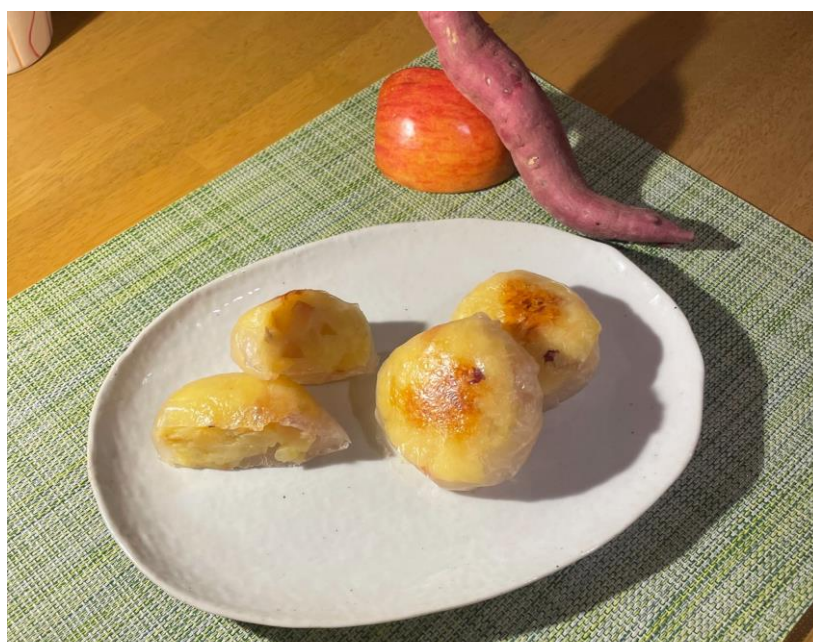


| | | |
|--------------|-------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| かこ | 秋せんべい | 30分～60分 |

ポイント

甘いリンゴと季節のさつまいもを合わせてヘルシーでサクサクもちもちとしたライスペーパーを合わせることで和菓子のような洋菓子のようなお饅頭を作ってみました。少し塩気も感じ、甘すぎることなく大満足できる1品です。緑茶でもコーヒーでも相性抜群なので小腹がすいた時間に作ってみてください♪

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|---------|--------|---|
| リンゴ | 1月2日 | ① オーブンを200Wに余熱している間にサツマイモを蒸かす。 |
| きび砂糖 | 大さじ1 | |
| バター | 4 g | ② リンゴを皮を剥かず1cm角に切り、バターを2 g入れラップをし、600Wで3分間加熱する。一度取り出し混ぜてから同じく3分加熱し余熱をとる。 |
| ライスペーパー | 4枚 | |
| サツマイモ | 1本 | ③ 蒸かし終わったサツマイモを潰してペースト状にし、バター4グラムと蜂蜜、塩でお好みに味をつける。そして②と和える。この時リンゴの形が崩れないようにする。 |
| バター | 2 g | |
| たまご | 1個 | ④ 水に浸し終わったライスペーパーを2枚重ねにし、③を乗せる。その上に水に浸し終わったライスペーパーを2枚でサンドし四隅を折り、フォークで押す。 |
| ごま塩 | お好み | |
| 蜂蜜 | お好み | ⑤ 余熱が完了したオーブンで15分焼いてお好みでごま塩をかけて完成。 |
| 塩 | お好み | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



| | | |
|--------------|-------------------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| 森田 紘加 | リンゴとバニラアイスの フルーツバーガー | 20分～30分 |

ポイント

バンズとなるホットケーキの生地に細かく切ったリンゴをたっぷり練り込ませて、ふわふわの生地とシャキシャキとしたリンゴの食感を楽しめるようにしました。また、シナモンを仕上げに振りかけているので、アクセントになって甘すぎないスイーツになっています。

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|------------|--------|--|
| リンゴ | 1/2個 | ① ホットケーキミックスに卵、牛乳を加えて混ぜ、リンゴ1/2の半分を細かく切って入れる。 |
| ホットケーキミックス | 30g | |
| 卵 | 6g | ② フライパンに油をひき、ホットケーキを2枚焼く。 |
| 牛乳 | 2ml | |
| バニラアイス | 60g | ③ 残りのリンゴを薄く切り、耐熱容器に入れ、砂糖大さじ1を加えラップをし、600wで2分レンジで加熱する。 |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| 油 | 大さじ1 | ④ お皿にホットケーキを1枚置き、その上に加熱したリンゴの薄切りを並べ、その上にバニラアイスを乗せ、そのさらに上に蓋をするようにもう一枚のホットケーキを乗せる。 |
| ホイップクリーム | お好みで | |
| シナモン | 少々 | ⑤ お好みでホイップクリームを添えて仕上げにシナモンを振りかけて完成。 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



| | | |
|--------------|-------------|-------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| 山森美奈 | Autumn Cake | 60分以上 |

ポイント

秋の季節を感じていただくため、秋が旬のりんご、サツマイモ、紅茶をふんだんに使用しました。焼き終わったケーキにナパージュをして、つやを出すのもおすすめです。

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|-----------|--------|---|
| 薄力粉 | 16.7g | ① 今回は1人分の材料の6倍で作成し、型は直径18cmのものを使用しました。型にクッキングシートを敷いておく。 |
| ベーキングパウダー | 0.5g | |
| 卵 | 16.7g | ② サツマイモは皮ごと使用するため、綺麗に洗う。サツマイモとリンゴは2cm角の賽の目切りにする。サツマイモは水にさらして、灰汁抜きをする。(水が透き通るまで水を何度も変える。) |
| バター(無塩) | 6g | |
| 砂糖 | 8.3g | ③ サツマイモとリンゴそれぞれ鍋の中にバター(無塩)と砂糖を加え、弱火で火を通し、落とし蓋と蓋をして蒸し焼きにする。サツマイは竹串が刺さるまで、リンゴは半透明になれば完成。サツマイとリンゴは、半量に取り分けて置く。 |
| サツマイモ | 58.3g | |
| バター(無塩) | 1.7g | ④ 薄力粉、ベーキングパウダーを振るっておく。ボールにバター(無塩)を入れてハンドミキサーでクリーム状になるまでよく混ぜ、砂糖を3回に分け加えながらよく混ぜる(白っぽくなる)。溶き卵を先ほどと同様に3~5回に分け加えながら混ぜる。 |
| 砂糖 | 2.5g | |
| リンゴ | 66.7g | ⑤ 振るっておいた薄力粉とベーキングパウダーを④に中に入れ、ゴムベラで切るように混ぜ、粉っぽさがなくなれば、完成。半量のサツマイとリンゴを入れ、少し混ぜる。 |
| バター(無塩) | 1.7g | |
| 砂糖 | 2.5g | ⑥ 型に生地を流し入れる。トッピングとして、半量のサツマイとリンゴを乗せる。(お好みでアーモンドスライスやザラメなども) 180°Cのオーブンで40分程度焼く(竹串で中を確認しながら焼く)。6等分に切り分ける。 |
| 紅茶(茶葉) | 1.7g | |
| アーモンドスライス | 適量 |  |
| ザラメ | 適量 | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--------------|----------------------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| サキ | 甘い!しょっぱい! やみつきになるりんご天ぷら | 20分~30分 |

ポイント

りんごといえば、甘いお菓子などに使われることが多いイメージですが、あえて塩味のある食品とりんごを合わせて揚げました。りんごのシャキッとした食感がキープできるように衣を薄くして、長時間揚げずに短時間でサッと揚げました。

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|------|--------|---|
| りんご | 1/4個 | ① リンゴを1/4に切った後、薄めに切る。この時、薄く切りすぎるとリンゴのシャキッとした食感が楽しめなくなるため薄くなりすぎないように気を付けて切る。また、太すぎてもハムで包みきれないためちょうどよい太さに切ることがポイント。 |
| ハム | 3枚 | |
| チーズ | 3枚 | ② 外側からハム、チーズ、リンゴになるように巻き、つまようじで止める。 |
| 天ぷら粉 | 25g | |
| 水 | 40ml | ③ 天ぷら粉、水、塩少々を混ぜる。この時ダマが出ないように気を付ける。 |
| 塩 | 少々 | |
| 揚げ油 | 適量 | ④ 油をフライパンに注ぎ、160℃~180℃まで加熱する。 油に少量の衣を落としなべ底に沈んですぐに浮き上がってきたら、160℃~180℃と判断できる。 |
| | | |
| | | ⑤ ③に②を薄くつけて揚げる。この時つまようじの部分を箸で持ちながら回して揚げるとムラなく綺麗に揚げられる。 |
| | | |
| | | ⑥ きつね色になってきたら油から上げて完成。 |
| | | |

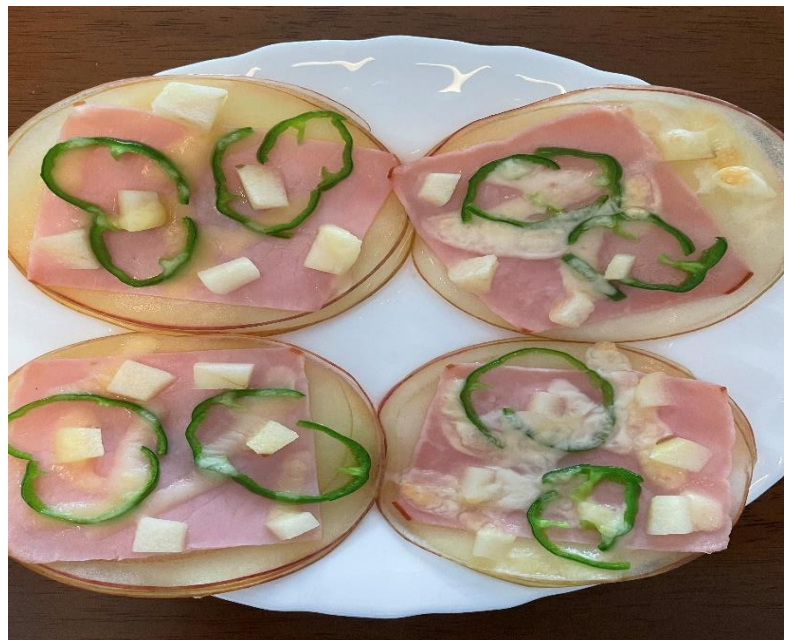


| | | |
|--------------|--------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| ぼなみんGO | りんごのピザ | 10分～20分 |

ポイント

餃子の皮で簡単に作れるピザを餃子の皮ではなくりんごをスライスしてりんごを餃子の皮としてピザを作りました。具材は普段の具材と、刻んだりんごを乗せてシャキシャキの食感を加えました。

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|------|--------|---|
| りんご | 40g | ① りんごをスライスしたものと刻んだものを用意する。 |
| ハム | 4枚 | |
| ピーマン | 1/2個 | ② ハム、ピーマンをお好みの形に切る。 |
| チーズ | 適量 | |
| | | ③ スライスしたりんごを4枚重ねてその上に切ったハムとピーマンと刻んだりんごをのせる。 |
| | | |
| | | ④ 最後にチーズをのせて、オーブンで5～6分焼いて完成。 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



| | | |
|--------------|--------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| ぽん | アップルフレンチトースト | 30分～60分 |

ポイント

そのままのりんごとコンポートが入っているので、ふたつの食感が味わえます！
 クリームチーズの酸味があるので、甘ったるくならずにつきり食べれると思います。おそらくカロリーは高めですが、ちょっとした自分へのご褒美に食べてほしいです！！

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|-----------------|----------|--|
| ○フレンチトースト | | ① 【フレンチトースト①】丸く抜きとった食パンを(A)が入ったバットに浸して冷蔵庫で30分寝かせる。 |
| 食パン | 1枚(6枚切り) | |
| (A)卵 | 1個 | ② 【リンゴのコンポート①】リンゴを8等分に切り芯をとる。 材料をすべて鍋に入れて、水をリンゴが完全に浸るくらい入れる。 弱火にかけ、リンゴが透き通ってくるまで煮る。(15分前後) |
| (A)砂糖 | 大さじ1/2 | |
| (A)牛乳 | 50ml | ③ 【フレンチトースト②】フライパンにバターをひいて、①を焼く。 焼きあがったら、冷ましておく。 |
| バター | 5g | |
| ○リンゴのコンポート | | ④ 【リンゴのコンポート②】出来上がったたら冷ましておく。 |
| リンゴ | 1/2個 | |
| 砂糖 | 15g | ⑤ ③が冷めたら、ホイップクリーム(A)を③にぬる。リンゴをさいの目切りにし、その上にのせて、クリームチーズをぬる。ホイップクリーム(C)をその上に高く盛る。 |
| レモン汁 | 小さじ1 | |
| ○ナパージュ | | ⑥ ④が冷めたら、縦に重なるように並べていく。 |
| 水 | 10cc | |
| 砂糖 | 8g | ⑦ 【ナパージュ①】すべての材料を耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒(600W)加熱する(吹きこぼれないように注意する)。あら熱をとる。 |
| ゼラチン | 1.7g | |
| レモン汁 | 小さじ1 | ⑧ ⑦をはけでぬり、つやを出す。ミントをのつけて完成。 |
| | | |
| リンゴ | 1/8個 | |
| ホイップクリーム(A).(B) | 10g×2 | |
| ホイップクリーム(C) | 20g | |
| クリームチーズ | 10g | |
| ミント | 適量 | |



| | | |
|--------------|----------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| なちゃん | りんごの生春巻き | 20分～30分 |

ポイント

りんごを薄くスライスして生春巻きの具材にしました。また、タレにもすりおろしたりんごと調味料を混ぜ合わせました。

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|---------|--------|--|
| リンゴ | 50 g | ① リンゴ、キュウリを千切りにする。サニーレタスを一口サイズに切る。 |
| キュウリ | 30 g | |
| サニーレタス | 6 g | ② ライスペーパーを用意し、生ハム、リンゴ、キュウリ、サニーレタスの順で包んでいく。 |
| 生ハム | 20 g | |
| 醤油 | 15 g | ③ 【タレ】 リンゴ、ニンニクすりおろし、醤油、酢を加え混ぜ合わせる。 |
| ニンニク | 0.5 g | |
| 酢 | 5 g | |
| ライスペーパー | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



| | | |
|--------------|---------------|---------|
| 応募者(ハンドルネーム) | レシピ名 | 調理時間 |
| りちゃん | アップルミートロールサンド | 20分～30分 |

ポイント

肉巻きにすることで大人から子供まで大好きな料理になりそのままサンドイッチにしなくてもおかずとしても美味しく食べられます。りんご本来の甘さとたれがマッチしあまじょっぱさもでて、また歯ごたえもりんご特有のシャキッと感が味わえます。

| 材料 | 1人分の分量 | 作り方の手順 |
|-----------|-----------|--|
| リンゴ | 60g(4分の1) | ① リンゴ4分の1サイズを3等分し、豚バラ肉を均等に巻き付ける。 |
| 豚バラ肉 | 55g | |
| 食パン(8枚切り) | 2枚(100g) | ② 食パンはトースターで焼く。 |
| オリーブオイル | 6g | |
| 醤油 | 8g | ③ フライパンにオリーブオイルを入れ軽く火を通したら、①をフライパンにいれ、豚バラにしっかりと火が通るまで焼く。 |
| 砂糖 | 7g | |
| バター | 5g | ④ 焼き目がつき始めたら砂糖と醤油を加えひと煮立ちさせる。短時間で煮立たせることでリンゴのシャキッと感がでる。 |
| ドリームレタス | 10g | |
| | | ⑤ バターを薄く食パンに塗り、ドリームレタスを置いてその上に④をのせてパンで挟む。好みの大きさに切る。 |
| | | ⑥ 写真の小鉢はサンドイッチにしないおかずバージョン(1人分の分量) |

