



りんごのキャラメルソテー



材料

- りんご 皮付
(くし型に切って芯を取ったもの)…280g
- A ●砂糖…70g
- 水…大さじ1
- バター…6g
- 好みでブランデー…小さじ1
- レモン汁…小さじ1～2

※4等分した場合の栄養量です。ブランデー、レモンの栄養量は含まれません。

栄養量	エネルギー	116kcal	脂 質	1.3g	食 物 繊 維	1.0g
	たんばく質	0.1g	炭水化物	28.3g	食塩相当量	0.0g

①りんごをくし型に切って芯だけ取ります。皮から多く出るペクチンが焼き汁に濃度を付けてくれるので、皮はむかずに使用します。品種は何でもかまいませんが、酸味の少ないりんごの場合は途中でレモン汁小さじ1～2加えてください。



②りんごがちょうど並ぶくらいの大きさのフライパンに④を入れ、中火にかけ砂糖がキャラメル化するのを待ちます。砂糖が溶けて色付いたら、りんごを加えふたをして5分弱焼きます。りんごをひっくり返して、更に2～3分焼いてふたをとり、バターを加えて全体をなじませて完成です。好みですが、ブランデーを加えると更においしくなります。



★キャラメル化した砂糖にりんごを投入する際、手にキャラメルが付くと危険です。はし又はトングを使用してください！



◎から焼きしたタルト型(市販のものなど)にホイップクリームを入れ、ソテーしたりんごを並べるとりんごのタルトになります。

