

10月の糖尿病教室で 提供したおやつです

80kca

餃子の皮でアップルパイ

<材料>1人2個

	1人分	4人分
餃子の皮(大判)	2枚	8枚
りんご	40g	160g
レーズン	2g	8g
砂糖	2g	8g
レモン汁	1g	4g
シナモン	適量	
溶かしバター	0.5g	2g

1人当たりの栄養価(2個分)

エネルギー	80kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.7g
炭水化物	17.5g

<作り方>

- ①りんごは芯を取り除き、薄くいちょう切りにする
- ②鍋にAを入れ、水分がなくなり、カラメル色になるまで煮詰める
お好みでシナモンパウダーをからめてから冷ましておく
- ③並べた皮の中心にりんごをのせ、皮の周りに水をつけ、
半分に折いたたみフォークでしっかりくっつける
- ④皮の表面にハケでバターをぬる
- ⑤200℃に温めたオーブンで10分程度、きつね色に焼く

