

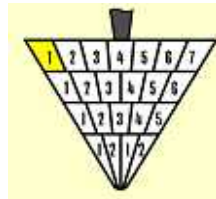
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 102

1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴソテーのトースト



主食1つ



レシピ提供:

三重県立相可高等学校調理クラブ
中部地区青森りんごの会

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 280 kcal |
| タンパク質 | 7.8 g |
| 脂質 | 8.6 g |
| 塩分 | 1.1 g |

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(4人分)

印は青森県産品が活用できます

| | |
|--------------|-------|
| リンゴ... | 100g |
| 食パン(5枚切り)... | 1枚 |
| 牛乳... | 150cc |
| バター... | 20g |
| 砂糖... | 20g |



レシピ提供者から...

ひとつ

フレンチトーストとは違い、
さっぱりとしています。



作り方

食パンはミミを切り、4等分にした後、2枚にスライスする。ミミは2割に切る。
リンゴは8等分に切り、スライスする。このうち20gは、50ccの牛乳に漬けておく。
リンゴ80gをバターで炒め、しんなりしてきたら牛乳100ccと砂糖、パンのミミを入れる。
汁気がなくなってきたら、のパンに盛り付ける。
180度のオーブンで4分焼く。のリンゴを添えて出来上がり。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。