

小さなアップルパイ



栄養価
一人あたり

エネルギー
129kcal

材料 2人分

餃子の皮	6枚
りんご	1/2個
A 砂糖	大さじ1
レモン果汁	小さじ1/2
シナモン(お好み)	少々
無塩バター	5g
溶き卵(ツヤ出し用)	適量
サラダ油	適量

たんぱく質	1.9g
脂質	2.6g
炭水化物	25.2g
塩分	0.0g



作り方

1. りんごは1/8サイズに切り、さらに薄切りにする。
2. 1を耐熱ボールに移しAを加えてよく混ぜ合わせる。
3. 電子レンジ500Wで4分加熱する。取り出して混ぜ、再度ラップをかけて1分加熱する。
4. シナモンを加えて混ぜ、粗熱をとる。
5. 粗熱がとれたら餃子の皮に適量のせ、縁に水をつけて折り、フォークで止める。
6. ツヤを出すために、表面に薄く溶き卵を塗っておく。
7. サラダ油を塗ったアルミホイルに並べ、天板にのせて200℃のトースターで5分焼いたら完成。

今回のアップルパイの生地には薄い餃子の皮を使用しているので、通常のパイに比べて低カロリーです。調理も電子レンジやトースターが中心なので、誰でも簡単に作れるものになっています。クリスマスケーキの代わりにもおすすめです。