

季節の簡単 **Cooking**

リンゴのシナモンキッシュ



◆材料（作りやすい分量）

- リンゴ…2 個
- バター（食塩不使用）…20g
- シナモン（粉）…小さじ 1/2
- 粉砂糖…小さじ 1/2
- A レーズン…20g
- 砂糖…30g
- レモン汁…大さじ 1
- B 卵…2 個
- 牛乳…1/2 カップ
- 生クリーム…3/4 カップ
- 砂糖…大さじ 2

<作り方>

- ①リンゴは 12 等分のくし形切りにする。鍋にリンゴと A、シナモン小さじ 1/4 を入れて混ぜ、弱火で 10 ～ 15 分煮る。火を止めてからバターを混ぜる。
- ②耐熱皿に①を並べて煮汁をかけ、混ぜ合わせた B を入れて 200℃のオーブンで 20 分ほど焼く。中央の生地は竹串を刺し、何もついてこなければ焼き上がり。仕上げにシナモン小さじ 1/4 と粉砂糖をふる。

※オーブンは機種や熱源の違いで焼き加減が変わります。レシピの温度、時間はあくまでも目安です。様子を見ながら調節してください。

1439kcal 塩分 0.6g 45 分

Cooking



料理：コウケンテツ
撮影：木村 拓

きな粉と黒蜜の揚げもち



◆材料（2 人分）

- 切りもち…4 個
- 揚げ油…適量
- A 黒糖…50g
- 砂糖…25g
- 水…1/4 カップ

- B きな粉…大さじ 2
- 砂糖…大さじ 1
- 塩…少々

<作り方>

- ①黒蜜を作る。小鍋に A を入れて弱火にかけ、あくを取りながらとろりとするまで煮詰めてさます*。
- ②切りもちはそれぞれ 8 等分の角切りにする。
- ③②を 160℃の油でこんがり揚げ、油をきる。器に盛って混ぜ合わせた B と①をかける。

1 人分 466kcal 塩分 0.5g 20 分*の時間は除く