



リンゴ入りポテトサラダ

リンゴのシャキシャキ食感がアクセントになった、あっさりサラダ。

材料（2人分）

ジャガイモ	2個（240g）
リンゴ	1/4個（75g）
タマネギ	1/4個（50g）
キュウリ	1/2本（40g）
ニンジン	1/4本（25g）
ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
酢	大さじ1/2
塩、コショウ	少々
◎	213kcal ◎塩分0.6g

- 1 リンゴは、芯を取り、皮をむかずに薄くいちょう切りにする。
- 2 ニンジンとタマネギは皮をむき、薄くいちょう切りにする。タマネギは、薄切りにし、水にさらす。
- 3 キュウリは薄く小口切りにし、塩を振りもむ。
- 4 ニンジンにラップをかけ、電子レンジで3分蒸す。
- 5 ジャガイモの皮をむき、ラップで軽く包み電子レンジで7分蒸す。

- 6 ジャガイモを好みの加減でつぶし、塩、コショウ、酢を入れる。
- 7 ジャガイモが冷えたら、洗って水気をしぼったキュウリとタマネギに1と4を入れ、軽く塩、コショウをする。
- 8 ヨーグルト、マヨネーズを入れ混ぜ、冷蔵庫で冷やせば、できあがり。



リンゴとサツマイモの甘煮

リンゴの優しい甘味とサツマイモの濃厚な甘さがコラボする一品。

材料（2人分）

リンゴ	1/2個（150g）
サツマイモ	1/2本（100g）
レーズン	15g
レモン汁	大さじ1/2
ハチミツ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1.5
塩	ひとつまみ
◎	182kcal ◎塩分0.3g

- 1 サツマイモはよく洗い、輪切りにして水にさらし、アクを抜く。
- 2 リンゴ1/2個を2等分し、芯を取り、皮をむかずにいちょう切りに4等分する。
- 3 鍋にサツマイモを並べ、その上にリンゴと砂糖、ハチミツを入れ、水を浸るまで加える。
- 4 落としふたをして、強火にかける。
- 5 沸騰して水が出てきたら、レーズンとレモン汁、塩を入れ、弱火にして15分ほど煮る。
- 6 煮汁がなくなってきたら、ふたを外し水分が飛ぶまで煮れば、できあがり。

アップルシナモンケーキ

素朴な甘味にシナモンの味わいが調和する一品。

材料（2人分）

リンゴ	1/2個（150g）
卵	1個
牛乳	25ml
ホットケーキミックス	100g
オリーブ油	20ml
砂糖	大さじ1.5
シナモン	お好みの量
塩	ひとつまみ
◎	383kcal ◎塩分0.9g

- 1 リンゴ1/2個を2等分し、芯を取り、皮をむかずに角切りにし、塩水にさらし水気を切る。
- 2 ボウルに卵、牛乳、砂糖、オリーブ油を入れよく混ぜる。
- 3 2にホットケーキミックス、シナモンを入れよく混ぜたら、1を入れてさっと混ぜる。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、3を流し込み平らに広げる。
- 5 200℃に予熱したオーブンで、20分焼く。
- 6 粗熱が取れれば、できあがり。



アップルケーキ

シナモンが苦手な人は、こちらがお薦め。見た目もリンゴが生きる一品。

材料（2人分）

リンゴ	1/2個（150g）
卵	1/2個
牛乳	50ml
ホットケーキミックス	75g
バター（有塩）	23g
砂糖	大さじ5
◎	392kcal ◎塩分0.7g

- 1 リンゴ1/2個を2等分し、芯を取り、皮をむかずに薄く、くし切りにする。
- 2 ボウルにホットケーキミックス、卵、砂糖（大さじ2.5）、牛乳を入れてよく混ぜる。
- 3 フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら砂糖（大さじ2.5）を入れ、白くなったら火をとめる。
- 4 3にリンゴをすき間なく並べ、生地が均等な厚さになるよう、2を流し込む。
- 5 ふたをし弱火で15分から20分蒸し焼きにする。
- 6 焼けたらスポンジの上に皿を乗せ、フライパンをひっくり返して取り出し、できあがり。

