



「りんご」を使用したメニューを紹介

ラッシーとは、インド料理のヨーグルトをベースに作られる飲み物で、さらっとした飲み心地でさっぱりさわやかな味わいです。今回はりんごの食感とすりおろしたシャリシャリ感の両方を楽しめるよう考えました。アップルパイ風トーストはおうちで簡単にアップルパイを食べるように考えました。作業が複雑なレシピは難しいと思いますが、今回はお子さんと一緒に楽しめる簡単なメニューです。

りんごラッシー

1人分 エネルギー 174kcal 塩分 0.2g



■材料(1人分)

りんご……………50g(1/4個)	ヨーグルト……………80g
(半分は小さな銀杏切り)	はちみつ……………大さじ1~2
半分はすりおろし)	レモン汁……………適量
牛乳……………80cc	ミント……………適量

■作り方

1. 牛乳、ヨーグルト、はちみつ、レモン汁を混ぜ合わせておく。
2. りんごは半分を小さな銀杏切りにし、残りをすりおろし1.に入れる。
3. 2.を容器に入れる。
4. お好みでミントをトッピングして完成。



アップルパイ風トースト

1人分 エネルギー 359kcal 塩分 0.5g



■材料(1人分)

りんご……………1/2個	生クリーム……………20g
砂糖……………9g	シナモンパウダー……………適量
はちみつ……………6g	トッピングチョコ……………適量
食パン……………1枚	ミント……………適量
マーガリン……………適量	

■作り方

1. りんごは皮ごと薄くスライスする。
2. 1.に砂糖、はちみつを加えて電子レンジ500Wで1分加熱する。
3. 食パンの端から1cm間隔をあけた所に、四角く包丁で切り込みを入れ軽くへこませしておく。
4. 3.へこませた部分にマーガリンを塗り、2.を敷き詰めてトースターで3分加熱する。
5. 加熱し終わったら、生クリーム、シナモンパウダー、トッピングチョコなどお好みでトッピングして完成。

