

10月のおすすめ食材

りんご



豚肉のりんご巻き(4人分)

豚薄切り肉…… 8枚

塩、こしょう……少々 片栗粉……適量

りんご(皮をむき角切り)……1/2個

スライスチーズ(1枚を4等分する)……2枚

①豚肉に軽く塩、こしょうをする。

②①でりんご、チーズを巻き、片栗粉をまぶす。

③フライパンで豚肉に火が通るまで焼く。



酢のもの(3~4人分)

りんご(皮付きいちょうぎり)……1/2個

きゅうり(輪切り・塩もみする)……1本

たこ(生食用 ぶつ切り)……40g

A 酢……大さじ2 砂糖……大さじ1

①Aを合わせておく。りんごは酢水(分量外)に漬ける。

②りんご、きゅうり、たこをAで和える。



簡単アップルパイ(8本分)

りんご(皮をむきうす切り)……1個

A 砂糖……大さじ1と1/2 レモン汁……少々

シナモンパウダー……少々

春巻きの皮……8枚

①りんごはAを入れしんなりするまで弱火で煮て冷ましておく。

②春巻きの皮で①を包み油で揚げる。



アップルケーキ(18cmの丸皿1台分)

薄力粉……2カップ

砂糖……1カップ

卵……1個

油……1/2カップ

りんご(皮をむきいちょう切り)……1個

ベーキングパウダー……小さじ1 牛乳……大さじ1

シナモンパウダー……少々

①ボールに全ての材料を入れ良く混ぜる

②170度のオーブンで50分焼く。(竹串で刺して何もついてこなければ出来上がり(生の時は5分ずつ追加して様子を見て下さい))



りんごの冷製スープ(3~4人分)

りんご(皮をむきいちょう切り)……2個

レモン汁……少々 薄力粉……大さじ1

バター……大さじ1 コンソメ……1/2個

水……200cc 牛乳……300cc 生クリーム……100cc

①厚手の鍋を熱し、バター入れりんごを炒め、しんなりしたら薄力粉を入れ、更に焦がさないように炒め、コンソメ、水を入れ5分位煮る。

②①をミキサーにかけ裏ごしをする。

③②に牛乳、生クリームを少しずつ入れ良く混ぜ、冷蔵庫で冷やす。



コールスローサラダ(3~4人分)

キャベツ(せん切り)……1/4個

人参(せん切り)……小1/2本

りんご(皮付きいちょう切り)……1/3個

コーン缶(小)……1/2缶(70g)

A マヨネーズ……大さじ1と1/2 酢……大さじ1

粒マスタード……大さじ1/2

①キャベツ、人参は塩もみをして水分を絞る。

②①にりんご、コーンを入れ、Aで和える。



*メニューにはアレルギーのある方に適さない食品が含まれているものもございます。ご注意ください。