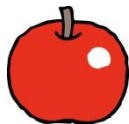


アップルパイ



★りんごは宮古産を使ってみよう！



【エネルギー（1こ分）】 196キロカロリー

ざいりょう 材料（8こ分）	ぶんりょう 分量		
れいとう 冷凍パイシート	まい 4枚	むえん 無塩バター	10g
りんご	こ 1個	たまご	てきりょう 適量
さとう 砂糖	25g		

【作り方】

- ① オーブンを200℃に予熱しておく。
パイシートは常温に戻しておく。りんごは皮をむいて、小さく切る。
- ② なべにりんご、砂糖、無塩バターを入れて中火で混ぜながら加熱し、水分がなくなるまで煮る。火から下ろして粗熱をとる。
- ③ ①のパイシートを1枚あたり4等分に切る。
切ったパイシートの半分（8枚）に、包丁で横に切り込みを入れる。 →
- ④ 天板にクッキングシートをしき、切り込みを入れてないパイシートを並べる。
その上に、②のりんごをのせ、さらに切り込みを入れたパイシートをのせ、端をフォークでおさえてくっつける。
- ⑤ 表面に溶いたたまごをぬり、オーブンで15～20分焼く。

