

りんごの赤色煮（シロップ煮）

調理時間 15分

《 材 料 》

りんご	1 個
砂 糖	1カップ
生クリーム	50 cc
砂 糖	小さじ1杯
チェリー	4 個

【おいしさのヒミツ】

やわらかりんごとクリームがベストマッチ

《 作り方 》

- ① りんごは皮付きのまま1cm角に切り、鍋の中に入れて、その上から砂糖1カップを加え、りんごの水分でコトコト煮ていきます。
- ② りんごがしんなりしてきたら火を止めて冷まします。
- ③ ボールに生クリームと砂糖を入れて泡立てます。
- ④ 器にりんごを入れ、生クリーム・チェリーを飾り仕上げます。



☆お料理上手メモ☆

りんごは紅玉を使用すると、より赤色が出て、酸味がありおいしくできます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
186 kcal	0.5 g	5.7 g	34.8 g	0 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校

<http://www.mikashiho.ac.jp>