

りんごのフラン

小グラタン皿 約5台分

調理時間 30分

《 材 料 》

りんご	1/2 個
卵	1 個
砂糖	大3
小麦粉	大2
牛乳	150cc
生クリーム	50cc
塩	1つまみ
粉砂糖	適量

《 作り方 》

りんごは皮をむき、8等分に切り、種のところを取り除き5mmの厚さに切ります。

ボールに卵・砂糖・牛乳・生クリーム・塩を入れ、小麦粉を加えさっくりと合わせます。

小さめのグラタン皿にバターを塗り、りんごを並べソースを流し、150度のオーブンで約20分焼きます。

冷めたら粉砂糖をふり仕上げます。

【おいしさのヒミツ】
表面に焼き色がつくぐらいまで、しっかり焦げ目をつけること

お料理上手メモ
家にリキュールがあれば、少し入れるだけで風味が良くなります。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
169kcal	3.7g	8.7g	19.0g	0.4g