

さつまいもとりんごの揚げだんご

シナモンの香りが美味しい一品



材料・分量

さつまいも…………… 2本
砂糖…………… 小さじ3
りんご…………… 2個
ワイン…………… 少々
シナモン（お好みで）…………… 少々
塩…………… 少々
牛乳…………… 少々
ごま…………… 少々

※春雨またはそうめんでも美味しい。

作 り 方

- ① りんごを2cm位の小口切りにし、砂糖とワインで透明になるまで煮る。
 - ② さつまいもは蒸かしてから皮を取りつぶし、シナモンと牛乳を少々入れ、耳たぶくらいの柔らかさにする。
 - ③ ①と②を混ぜ団子のように丸め、ごまをまんべんなくまぶし、油を熱し、きつね色になるまで揚げる。
- ◎ごまの代わりに春雨かそうめんを砕いたものをまぶしても、歯ざわり良く仕上がります。

りんごのホットケーキ

簡単で美味しい

材料・分量

4 枚分

ホットケーキミックス…… 200 g
牛乳…………… 150 cc
卵…………… 1 個
砂糖……………大さじ 4
りんご……………1/2 個
バター……………20 g
シロップ……………お好みで

作 り 方

- ① ボウルに牛乳、卵、ミックスの順に混ぜあわせる。
- ② ①を熱したフライパンに流し入れる。
- ③ ②の上に薄切りにしたりんごを並べ、砂糖をまぶす。
- ④ 生地のお腹からバター5 g を入れ、生地のお腹がふっふっしてきたら裏返す。
- ⑤ 砂糖が溶けて、りんごにきれいな焼き色がつくまで、上から軽く押さえつけるように焼く。
- ⑥ 皿に盛り付け、お好みでシロップをかけてお召し上がり下さい。



キウイとりんごのデザート

腸と血液の若返りに良く、色とりもきれいな一品

材料・分量

キウイ…………… 1 個
紅玉…………… 1 個
牛乳…………… 300 cc
砂糖…………… 70 g (他少々)

粉寒天…………… 4 g (1 袋)
または、ゼラチン…………… 5 g

作 り 方

- ① りんごは皮をつけたままで、芯をくりぬき輪切りにする。(あまり薄くしないほうが良い)
- ② 皮をむきスライスしたキウイと①のりんごを皿に並べ、砂糖少々をふりラップをかけて、レンジで2~3分加熱する。
- ③ なべに牛乳・砂糖・寒天を煮溶かし、沸騰する直前に火を止める。
- ④ 型に、②と③を交互に流し入れ冷蔵庫で冷やす。
※ パイン缶などがあれば入れても美味しい。
- ⑤ 適当な大きさに切り分けて、好みにジャム等をのせて食べてみてください。



アップルパイもどき

簡単なおやつ



材料・分量

4人分

りんご……………2分の1個
餃子の皮……………1袋(25枚)
グラニュー糖……………10g
揚げ油

作り方

- ① りんごは皮をむき芯も取り、縦4ツ割りにしてから薄切りにし、グラニュー糖をまぶしておく。
- ② 餃子の皮に①のりんごを少し乗せ、皮のまわりに水をつけ半分に折って合わせ、フォーク等で押さえる。
- ③ 油を熱し(170℃位)、きつね色になるまで揚げる。

※りんごに、好みでレモン汁やシナモンをふりかけても良い。

りんごと生クリームのゼリー

りんごと生クリームがとても合います

材料・分量

りんご……………中玉 4 個
白砂糖……………80 g
クリアガー……………30 g
生クリーム……………1 箱

※りんごは、紅玉がたいへんいいです。

作 り 方

- ① 白砂糖とクリアガーをボウルに入れて合わせておく。（箱に付いているスプーン 1 杯 10 g です。砂糖も同じです。）
- ② りんごの皮をむき、8つ切りにして、芯を取り薄いちょう形に切り、塩水に10分位入れてザルに上げ良く水切りする。
- ③ ②をなべに入れて、水々しくなるまでからいりする。それに合わせておいた砂糖とクリアガーを少しずつかきまぜながら入れ、ぷつぷつになるまでかきまぜながら、弱火で煮立てる。
- ④ 火を止めて生クリームを入れて良く合わせる。タッパーか型に流す。
- ⑤ 湯げをぬいたら冷蔵庫に入れておく。固まったら出来上がりです。



りんご入りチーズケーキ

炊飯器でチーズケーキが作れる!!

材料・分量

8人分

チーズ…………… 250 g × 2 箱
卵…………… 4 個
砂糖…………… 大さじ 5
小麦粉…………… 大さじ 1
レモン汁…………… 少々
りんご…………… 中玉 1 個
白ワイン…………… 50 cc

作 り 方

- ① チーズを袋から出して 2 個まとめて電子レンジで 3 分位あたためる
- ② 卵、砂糖、小麦粉をボウルに入れて攪拌する。
- ③ りんごをいちょう切りにして塩水にひたし、白ワインで 20 分位煮る。
- ④ ①と②を炊飯器に入れ、りんご、レモン汁を混ぜる。
- ⑤ 炊飯器のスイッチを入れる。（約 45 分位）



しっとりりんごのパウンドケーキ

しっとりりんごがおいしいケーキ!!



材料・分量

16×7×6 cmの金属製パウンドケーキ型

生地

卵……………M 2個

バター…………… 100 g

砂糖……………60 g

A 薄力粉…………… 100 g

ベーキングパウダー

…………… 小さじ 2/3

りんご…………… 1個

レモン汁…………… 1/2 個分

作り方

- ① 型に薄くバターを塗って硫酸紙を敷く。りんごは皮をむいて8つに切り、芯をとって端から5mm幅に切る。全体にレモン汁をかけておく。
- ② ボウルにやわらかくしたバターと分量の 2/3 の砂糖を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加える。
- ③ 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えて、さらに泡立てる。
- ④ ②に③の半量を加え、Aを合せてふるい入れ、サクリと混ぜ、残りの③を入れる。りんごも入れる。
- ⑤ 型に流し入れ、160℃のオーブンで60～65分焼く。
- ⑥ 焼けたら型から取り出しておく。

りんご入り豆腐ドーナツ

豆腐とりんごでヘルシーです

材料・分量

ホットケーキミックス又は
蒸しパンミックス……200～250 g
絹ごし袋豆腐…………… 300 g
りんご……………中 1/4
白ごま……………適量
砂糖……………適量
揚げ油……………適量

作 り 方

- ① りんごは皮をむき、粗いみじん切りにする。
- ② ホットケーキミックスと袋豆腐をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせ、りんごと白ごまを入れる。
- ③ スプーンですくい、きつね色になったら取り上げ、砂糖をまぶす。



アップルパイ

ミニサイズの手作りパイ

材料・分量

りんご……………中 3 個
パイ生地…………… 3 枚
卵…………… 1 個
(白身と黄身に分けてそれぞれ混ぜておく)
レモン汁……………少々
グラニュー糖……………50 g
(好みの量)
バター…………… 6 g

作 り 方

- ① りんごの皮をむき、いちよう切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、弱火でりんごを炒め、グラニュー糖と色付けに皮も少し入れ、蓋をして弱火で煮る。
- ③ 柔らかくなったら、ヘラでかき混ぜながら中火か強火で水分を飛ばし、レモン汁を 2～3 滴入れる。
- ④ 市販のパイ生地を適当にのばし 1 枚を 6 等分し、③を入れ、周囲に卵白を塗る。上になるパイ生地に切り目を入れて重ね合わせ、ふちをフォークなどで押さえ、卵黄を塗る。
- ⑤ オーブンの温度を 160～180℃に設定し、20 分位焼く。



りんごのフライパンケーキタルトタン風

フライパンで簡単に作れるデザート（約 15 分）



材料・分量

材料 A

ホットケーキミックス… 100 g
たまご…………… 1 個
牛乳…………… 50 cc
砂糖…………… 大さじ 2
溶かしたバター…………… 大さじ 1
りんごカラメルソテー用
バター…………… 大さじ 1
りんご（できれば紅玉）… 1 個
砂糖…………… 大さじ 1

作 り 方

- ① りんごの皮をむき16等分の串切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ、バターが溶けたら①のりんごと砂糖を入れ、からめながらソテーする。（中火3分）
- ③ ボウルに材料 A を入れ泡立て器で混ぜ、溶かしバター加え滑らかになるまで混ぜる。
- ④ ②のりんごをフライパンに均等に並べ直し、③の生地を流し入れ、蓋をし、ごく弱火で約10分間蒸し焼きにする。
竹串に粉が着いてこなければ、皿に裏返す。
※りんごにレモン汁を足せば、爽やかな味になります。

りんご入りスイートポテト

りんごの酸味とさつまいもが良く合います



材料・分量

15 個分

さつまいも……………中 4 本

材料 A

牛乳……………1/3 カップ

バター……………大さじ 2

砂糖……………80 g

材料 B

生クリーム……………1/2 カップ

卵黄……………大 1 個分

バニラエッセンス……………少々

卵黄……………1 個分

紅玉……………1 個

ゴマ（白・黒）……………少々

作 り 方

- ① さつまいもは洗って、230℃に熱したオーブンで竹ぐしがスッと通るまで焼きます。
- ② かき出した中身を熱いうちに裏ごしし、鍋に入れ A を加え、よく混ぜて火にかけます。B を加えて混ぜ合わせます。
- ③ りんごは、サイコロ切りにし少々の砂糖を加え、さっと煮る。②を混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに、ヘラでこんもりと詰め入れ、卵黄の溶いたものを表面にハケで塗ります。その上に白ゴマ、黒ゴマをふり、200℃に熱したオーブンに入れて、15分～20分位焼き上げます。

りんごジャムの包み揚げ

りんごジャムのピンク色が透き通って美しい



材料・分量

4人分

紅玉……………中玉2個
砂糖……………大さじ3
水……………大さじ2
白ワイン……………大さじ1
ぎょうざの皮……………12枚
揚げ油

作り方

- ① りんごは芯をとり、皮ごと鍋に入れ、水を入れ、弱火で煮る。
- ② 柔らかくなりピンクに色づいてきたら皮を取り除き、砂糖を入れ、40分位煮たら火を止めて白ワインを入れて木ベラで良く練り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ りんごの皮でジャムを包み、油で揚げる。皮が茶色になったら、油から上げる。