アップルパイ

食品名	使用量□□□	ｴﾈﾙｷﾞｰ □□□kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ｶﾘｳﾑ (mg)	ﾘﾝ(mg)	食塩(g)
でんぷん薄力粉	110	396	0.2	0	98	11	35	0.2
無塩バター	90	687	0.5	74.7	0.2	20	16	0.0
卵黄	20	77	3.3	6.7	0	17	114	0.0
水	40	–	–	–	–	–	–	–
リンゴ	100	57	0.1	0.2	15.5	120	12	0
砂糖	30	115	0	0	29.8	0.6	0	0
レモン果汁	3	1	0	0	0.3	3	0	0
シナモン	0.1	0	0	0	0.1	0.6	0	0
合計		1,333	4.1	81.6	144	172	177	0.2

【　作り方　】

①　薄力粉と5㎜くらいのさいの目に切ったバターをビニール袋に入れて混ぜる

②　バターを溶かさないように木べらなどで袋の上からバターを切るように混ぜる

③　バターが細かくなったら（ムラがあってもOK□卵黄と水を混ぜた液を少しずつ入れて混ぜる

④　ひとまとめにして冷蔵庫で30分以上冷やす

⑤　クッキングシートの間に生地をいれ麺棒で平たく伸ばし3つ折りにする作業を3回繰り返す

⑥　ビニール袋にシートごと入れて密閉し冷蔵庫で30分以上冷やす

⑦　生地を厚さ5㎜くらいに伸ばして冷凍庫で約10分冷やす

⑧　オーブンを200℃に温める。りんごは皮をむいて砂糖を加えて火にかけ、透明になってきたら火を止めてレモン果汁とシナモンを加えて粗熱をとる

⑨　生地を二つに切り、片方に⑧をのせ、残りの半分の生地は幅1㎝くらいのひも状

に切り上から格子状になるようにかぶせる
⑩　フォークで重なり部分に穴をあけ、端はくっつくように押さえる
⑪　オーブンで約30分焼く

《ワンポイントアドバイス》
◆焼きたてはふんわりした食感で、冷めるとサクサク生地になります。
◆崩れやすいので気をつけて取り扱ってください。

「オトクッキング倶楽部20230515」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16