

りんごの包み焼き



エネルギー	155kcal
タンパク質	0.1 g
脂質	8 g
炭水化物	22.8 g
ナトリウム	0.9m g
リン	7.6m g
カリウム	24.9m g
食塩相当量	0 g

材料1人分

りんご	50g
澱粉糖	20 g
<u>でんぷん小麦粉</u>	25 g
薄力粉	5 g
お湯	20cc
水	適量
油	適量

作り方

- 1 りんごは、くし型に切り澱粉糖を加えて煮る。
- 2 皮は、でんぷん小麦粉、薄力粉をふるい、ボールに入れて熱湯を加え混ぜ、耳たぶ位になるまでこねてまとめる。ふきんをかけて10分置く。
- 3 2を直径2 c mの棒状に伸ばし、等分して切り分ける。切り口を上にして軽く押し、直径6 c m位に伸ばす。
- 4 1を3の皮で包み、熱した油で揚げる。