

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

カリッもちりんご生春巻き焼き



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	196	(kcal)
・たんぱく質:	0.2	(g)
・カリウム:	71	(mg)
・リン:	14	(mg)
・食塩:	0.2	(g)
作業時間	30	(分)
価格(1食あたり)	45	(円)

🍵 材料

カリッもちりんご焼き春巻き

- ・ライスペーパー 2枚
- ・サラダ油 小さじ1

アップルフィリング

- ・りんご 50g
- ・グラニュー糖 6g
- ・レモン汁 小さじ1/2

キャラメルソース {内は作るときの重量}

- ・キャラメルソース 大さじ1

- ・生クリーム 50cc
- ・グラニュー糖 50g
- ・水 大さじ1

🍲 作り方

カリッもちりんご焼き春巻き

- ① りんごは皮をむいて芯を除き、包みやすい大きさに薄く切る。
- ② 鍋にアップルフィリングの材料を入れ、りんごに火が通り、汁気が無くなるまで煮詰め、冷ます。
- ③ 小鍋にキャラメルソース用のグラニュー糖と水を入れ、中火にかける。同時に生クリームも湯煎か、電子レンジで沸騰しないように温める。
- ④ カaramelの色が薄い茶色から段々と色が濃くなるタイミングで火からはずし、温めた生クリームを3回に分けて加え、よく混ぜる。
- ⑤ ライスペーパーをもどし、アップルフィリングを巻く。
- ⑥ サラダ油をフライパンにしき、中火で加熱し、ライスペーパーが破れないように焼く。焦げ目がついたら火から外し、キャラメルソースとともに皿に盛り付けて完成。

アピールポイント

☆食事でたんぱく質、カリウムとリンを摂ることを想定し、カリウムやリンの少ない食材で満足感のある間食にしました。

☆ライスペーパーはもどしてから焼くことでもちっカリッの楽しい食感になり、りんご