

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

もちっと♡アップルパイ



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	174	(kcal)
・たんぱく質：	0.3	(g)
・カリウム：	22	(mg)
・リン：	5	(mg)
・食塩：	0.4	(g)
作業時間	30	(分)
価格(1食あたり)	160	(円)



材料

・ライスペーパー	2枚
・リンゴの缶詰	50g
(リンゴ1/3個分)	
・シナモンパウダー	適量
【カラメルソース】	
・砂糖	15g
・水	5ml
・お湯	5ml

アピールポイント

このレシピはアップルパイの1/10の蛋白質量になっています。

低たんぱく食を始めたばかりで特殊食品の購入がすぐできない患者さんや、間食したいけど作るのや購入するのが大変な患者様におすすめです。



作り方

- ①りんごの缶詰にシナモンパウダーを適量振りかける。
- ②ボールにたっぷりの水を用意し、そこにライスペーパーを1枚ずつ潜らせやわらかくして、まな板にそれぞれ1枚ずつ置く。
- ③1枚目のライスペーパーの上に①を置き、①の中身が飛び出さないように包む。
- ④もう1枚のライスペーパーに③をと起き、同様に包み揚げる。
(※おいしく上げるポイント：
油を温めて菜箸の先端が泡出ていたら揚げる。)
- ⑤カラメルソースのお湯以外の材料を耐熱容器に入れ、5分おく。
- ⑥⑤を600wの電子レンジで1分40秒加熱し、カラメル色になっていたらお湯を入れる。カラメル色になっていない場合10秒ずつ追加して加熱してください。
(※お湯を入れる際、飛び跳ねるため注意してください)