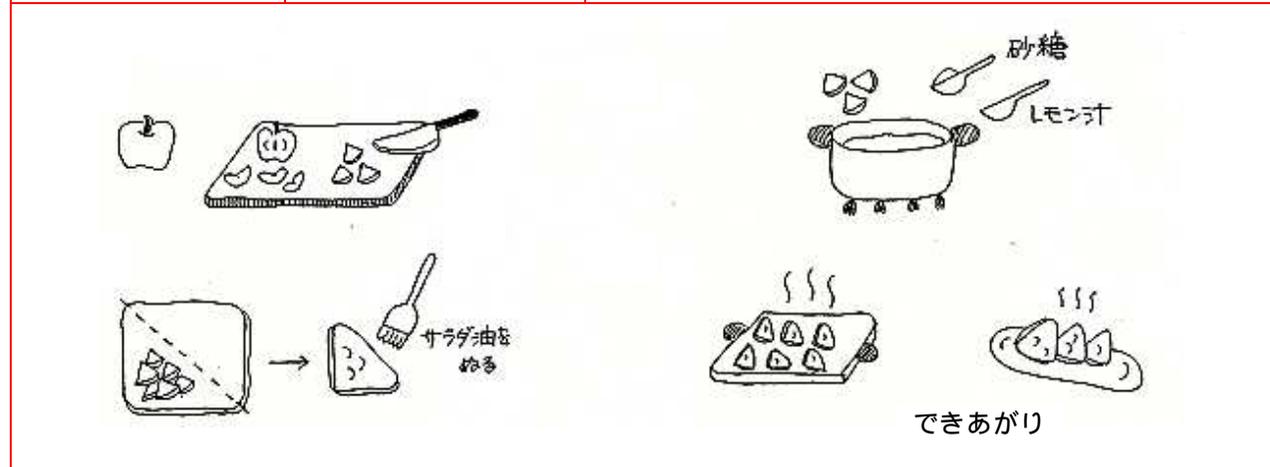


### 3 アップルサンド

材 料	分量 (4人分)	作り方
りんご しゅうまいの皮 砂糖 レモン汁 サラダ油	1コ 16枚 大さじ1と1/3 小さじ1弱 大さじ1	りんごをよく洗い、皮をつけたまま8等分に切り、 芯を取り、さらにいちょう切りにする。 切ったりんご、砂糖、レモン汁を鍋に入れ、水分が なくまるまで弱火で煮る。 煮たりんごをしゅうまいの皮に包み、しゅうまい の皮の表面にサラダ油をぬる。 ホットプレートで弱火にして焼く。



#### クッキングポイント

煮たりんごは熱いので冷ましてから包んでくださいね。包み方は自由です。三角にしたり、四角にしたり、ぎょうざにしたり、いろいろな形のアップルサンドが出来上がります。具が余ったら、ヨーグルトに入れてもおいしいですよ。

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- : 赤のグループ (おもにからだをつくるもとになる食品)
- : 緑のグループ (おもにからだの調子を整えるもとになる食品)
- : 黄のグループ (おもにエネルギーのもとになる食品)