

～やさしい甘み～

## 芋あんの焼きりんご包み

### 【材料】 4人前

りんご 1個(276g)  
さつまいも 中サイズ1/2 (138g)  
ミックスナッツ 18g

すりごま(黒) 大さじ1  
すりごま(白) 大さじ1  
きなこ 大さじ1  
A おからパウダー 大さじ1  
みりん 大さじ2  
さとう 大さじ2  
塩 ひとつまみ(0.2g)

バター 16g  
さとう 小さじ1  
シナモンパウダー 少々

### このレシピのポイント

ワインに合うスイーツ仕立ての一品を作りました。さつまいもを餡として使用し、焼きりんごで包んだレシピです。さつまいもとりんごの甘みを感じながらワインを楽しんでください。

\*栄養価はアーモンド(食塩・油不使用)、カシューナッツ(食塩・油不使用)、くるみ(無塩・ロースト)で計算しています

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.2g カロリー 226kcal

※さつまいもを蒸かす時間は省く

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	3.2g	食物繊維	4.1g
脂質	8.9g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.09mg
炭水化物	29.4g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.06mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①さつまいもは事前に蒸かしておく。  
※皮が気になる場合は、皮をむく
- ②ミックスナッツはポリ袋に入れ、食感が残る程度に  
麵棒などでつぶす。
- ③耐熱皿に蒸かし芋を入れ、電子レンジで熱々になるまで加熱する。熱いうちにつぶし、Aと②を入れて混ぜ、4等分にして丸める。
- ④りんごは切って芯を取り除き、5mm幅にスライスする。  
耐熱容器に並べて、バター、さとう、シナモンパウダーをふりかけ、電子レンジで1分(500W)加熱する。
- ⑤③に④のりんごを重ねながら包んだら完成。

著作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科