

アップルパイ

(1人分)
エネルギー101 kcal
たんぱく質 1.3 g

(主材料) りんご・餃子の皮
(調理時間) 30分

☆旬のりんごを餃子の皮で包んで揚げた保育園のアップルパイです☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

- 餃子の皮 (大) 12枚 *分量は廃棄量を含みます。
- りんご 120g (中 1/2個)
- 砂糖 30g (小さじ2弱)
- 揚げ油 適宜
- 水 適宜

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * _____ 子どものお手伝いできそうなところ



① りんごは皮をむき、イチョウ切りにする。



② ①を鍋に移し、砂糖を加え、りんごが透き通り水分がなくなるくらいまで弱火で煮詰める。



ポイント1

水分が少なく、りんごが煮詰めにくい場合は、少量の水を足しながら煮ます。



③ ②のりんごを餃子の皮の真ん中に乗せ、包む。

ポイント2

餃子の皮の重なる部分に水をつけおさえると揚げる際、皮がはがれるのを防ぎます。



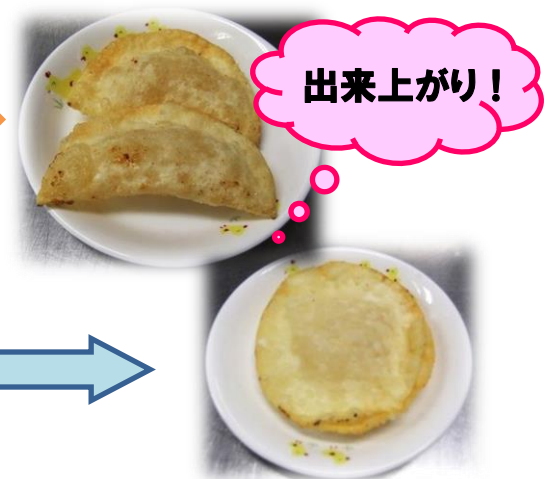
④ ③を 180℃の油できつね色になるまで揚げる。

<りんごの包み方(2種類)>

A 餃子の皮は、円形のまま具を入れ、半分に折る。半円型にしたら、端をフォークで押さえる。



B 餃子の皮は、円形のまま具を入れる。もう1枚重ね、端をフォークで押さえる。



出来上がり!