

アップルパイ			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
パイシート	35g		<p>りんごはいちょう切りにする。 鍋に のりんご、砂糖、レモン汁を入れて火にかけ、コンポートを作る。 適宜水を加えて煮る。 パイシートを1/3に切り、パイシートの半分にコンポートをのせ、残りの半分を折り返してフォークでパイのふちをかるくとじる。 200 のオーブンで、15分程度焼く。</p> <p>焼く前のパイ生地の表面にグラニュー糖をふりかけても良いでしょう。</p>
りんご	25g		
砂糖	2g		
レモン汁(果汁100%)	少々		
水	適量		
			<p>エネルギー 145kcal たんぱく質 2.0g 脂質 7.3g カルシウム 6mg 鉄 0.1mg 食塩相当量 0.1g</p>

