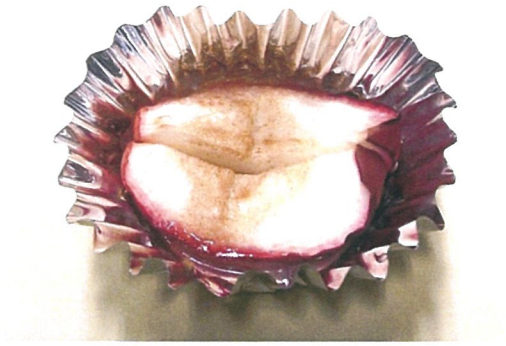
焼きりんご



●りんごについて

　りんごはとてもたくさんの種類があり、種類によって旬や味、歯ざわりなどが異なります。焼きりんごやアップルパイなど加熱して食べる場合は、紅玉など少し酸味のあるりんごがおいしいと言われています。

　りんごは、世界中で食べられている果物の一つで、「一日一個のりんごは、医者を遠ざける」ということわざがあるくらい、栄養素がたくさん入っています。

材料（４人分）		切り方
りんご	1個	1/4
★砂糖	大さじ1	
★バター	12ｇ	
★シナモン	少々	
アルミカップ	4個	

作り方

【下準備】

- オーブンを１８０℃に予熱する。

① りんごはよく洗い、1/4に切り、芯を取る。

② ★の材料をよく混ぜる。

③ アルミカップに①を入れ、上から②をのせて焼く。
（目安：１８０℃　３０分）