

栄養たっぷりで冷めてもおいしいスイーツ

りんごのパンプリン

材料／4人分

- 牛乳…200ml
- 食パン(8枚切り)…2枚
- りんご…1個
- バター…5g
- 砂糖…50g
- レモン汁…小さじ1/2
- 卵…4個
- バニラエッセンス…少々
- 粉糖…少々

作り方

- ① 食パンは耳つきのまま2cm角に切る。りんごはよく洗って皮つきのまま6等分し、芯を取って厚さ1cmのいちょう切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かしてりんごを弱火で炒め、薄く焼き色がついたら砂糖25gを加える。汁気がなくなるまで煮てレモン汁をかける。
- ③ ボウルに卵、砂糖25g、牛乳、バニラエッセンスの順に入れて混ぜ、万能こし器で一度こす。
- ④ 耐熱皿にバター(分量外)を塗り、食パンとりんごを交互に重ねて③を少しづつ加える。
- ⑤ アルミホイルをかぶせ、あらかじめ温めたオーブントースターで10分焼き、アルミホイルをはずしてさらに2~3分焼き色をつける。あら熱がとれたら粉糖をふる。

1人分のエネルギー／264kcal

