

# りんごの炊き込みご飯

土岐市 ムーミン大好きさん

参考調理時間:約15分(炊飯時間を除く)

【1人あたり 356kcal】

## ムーミン大好きさんのおすすめコメント

15年くらい前に、もだに農園さんでりんご狩りをした際に出していただいたご飯のレシピです。水加減はりんごによって調節してください。



## 材料(8人分)

- りんご…2個
- 米…4合
- 鶏むね肉…100g
- にんじん…100g
- 酒…大さじ4
- 塩…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- むぎ枝豆…70g

## 作り方

1. 米は洗い炊飯器に入れ、酒をあわせた4合分の水、塩、砂糖を入れ、よくかき混ぜる。
2. りんごは皮をむき、いちょう切りにし、塩水(分量外)につける。
3. 鶏肉は細かく切り、にんじんはいちょう切りにする。
4. ①に②、③を入れて炊き、炊き上がったらむぎ枝豆を混ぜる。

これを使ったよ!



もだにのりんご(ジョナゴールド) 約1kg(3~4玉) 本体価格 460円 税込価格 496円

りんごを大きめに切るとりんごの風味がより味わえますよ。編集部より

# りんごと豚肉のソテー

岐阜市 うさこさん

参考調理時間:約15分

【1人あたり 225kcal】

これを使ったよ!



産直豚ロースしゃぶしゃぶ用 凍 200g 本体価格 478円 税込価格 516円

## うさこさんのおすすめコメント

甘ずっぱいりんごと豚肉のソテーはお弁当のおかずにもおすすめです!



## 材料(4人分)

- りんご…1個
- 豚ロース薄切り…8枚
- オリーブオイル…大さじ1
- A しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 砂糖…小さじ2

## 作り方

1. りんごは皮をむき1/8のくし切りにする。
2. 豚肉をひろげ、りんごに巻きつける。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、豚肉のとじ目を下にしてりんごに熱が通るよう弱火でゆっくりと火を入れる。
4. ③にAを入れ、照りがでるまでからめる。

# りんごのサクサクケーキ

関市 しゅうごママさん

参考調理時間:約20分(オープン約60分) 【1人あたり 321kcal】

いっしょにいかが?



ディルマ Dilmah紅茶 お試しパック 10g (5袋)

本体価格 168円 税込価格 181円 次回予定 10月3週



お菓子づくりには紅玉という品種のりんごがおすすめです! 編集部より

## 材料(18cmのパウンド型1台分)

- りんご…2個
- 薄力粉…200g
- ベーキングパウダー…小さじ1と1/2
- バター…50g
- 卵…2個
- 黒糖…100g
- 牛乳…40cc
- サラダ油…50g
- むぎクルミ…20g

## 作り方

1. オーブンは180℃に予熱する。薄力粉、ベーキングパウダーをあわせて、ふるいにかけておく。
2. バターは湯煎(または電子レンジ)で溶かす。
3. ボウルに卵を溶き、黒糖、溶かしバター、牛乳、サラダ油を加えて混ぜる。
4. ③に①の粉類を入れさっくり混ぜあわせ、バターを塗った型に流し入れる。
5. りんごは皮をむいて1/8のくし切りにし、背に切り込みを数本入れ、むぎクルミとともに④の上にならべ、オーブンで50~60分焼く。

# りんごとかぶのサラダ

大垣市 ひろっぺさん

参考調理時間:約10分 【1人あたり 125kcal】

## ひろっぺさんのおすすめコメント

りんごはよくサラダに使います。かぶとりんごはシンプルだけど美味しく、カッターチーズとよくあいます♡



## 材料(4人分)

- りんご…1/2個
- かぶ…2個
- カッターチーズ…大さじ4
- マヨネーズ…大さじ4
- 塩、こしょう…適量

## 作り方

1. りんごとかぶは1cm角に切り、塩(分量外)を軽くふっておく。
2. かぶの葉はゆで、小口切りにする。
3. カッターチーズとマヨネーズをあわせ、水気を絞った①、②と和え、塩、こしょうで味を調える。

これを使ったよ!



もだにのりんご(陽光) 約1kg(3~4玉) 本体価格 460円 税込価格 496円