

## りんごのソテー フロマージュブラン添え



### Point

コーヒードリッパーがない場合は、ザルで代用しましょう。

### 材料 2人分

りんご	1/2個
バター	5g
メープルシロップ	小さじ2
シナモン	少々
ヨーグルト（無糖）	80g

エネルギー 126kcal たんぱく質 1.7g  
脂質 3.7g 炭水化物 22.5g（糖質：21.6g 食物繊維 0.9g） 塩分 0.04g

### Cooking Instructions

- ① コーヒードリッパーにフィルターをセットし、ヨーグルト入れ、1～2時間水切りする。
- ② りんごはくし形に切り、芯を取る（皮はむかない）。
- ③ フライパンにバターを入れ、りんごを並べて、中火でソテーし、蓋をして、りんごに火が通るまで、蒸し焼きにする。
- ④ ③にメープルシロップを加え、からめ、シナモンをふる。
- ⑤ 器にりんごを盛り、水切りヨーグルトを添える。

主食

主菜

副菜

汁物・スープ

その他

デザート