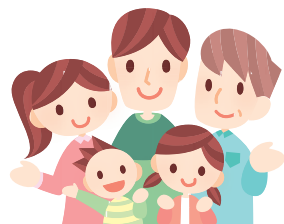


# アップルパン



## 材料(大人4人分)

- りんご…………… 1/2個(120g)
- バター…………… 10g
- 砂糖…………… 大さじ1
- ホットケーキミックス粉…………… 100g
- ① 卵…………… 1/2個
- ② 牛乳…………… 75cc
- ③ 砂糖…………… 大さじ1



## 作り方

- ① りんごの皮をむき12等分のくし切りにする。
- ② フライパンにバターと砂糖を入れ、中火で①をキャラメル色になるまで炒める。
- ③ ボールにAを入れ、泡だて器でよく混ぜ、さらにホットケーキミックス粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに②を敷き詰め、③の生地を流し入れフタをして弱火にかける。
- ⑤ 表面が乾き、焼き面がきつね色になったら返して、中まで火を通す。



④⑤を電子レンジを利用する場合は耐熱皿を使用し、5分加熱後、庫内から出し、1分蒸らす。

## 1人分栄養価

- エネルギー/169kcal
- たんぱく質/3.6g
- 脂質/4.6g
- 炭水化物/28.7g
- カルシウム/52mg
- 食塩相当量/0.3g

# おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

## 生活リズムを大切に!

1日3回の食事をおいしく食べるには、食事時間をできるだけ決めて、生活リズムをつくるのが大切です。早寝早起きをして、たくさん遊び、「おなかが空いた!」という感覚を持てるようにしましょう。

しっかりと食欲を感じることから、食事の楽しさ、食べる意欲が育っていきます。



「栄養相談」を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。(予約制)

施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 Qiball(きぼーる)13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221