



リンゴのクランブル

1日1個食べることで医者から遠ざけられるとも言われるリンゴ。加熱するとペクチンの働きがアップするので、寒い季節にはホットデザートで！シナモンやレーズンを加えたアレンジもおすすめです。

1. アップルフィリングを作る

リンゴは6～8つのくし形に切って皮をむき、1cm位の厚めのいちよう切りにする。小鍋にリンゴとレモン汁少々を入れ弱火にかける。リンゴが透き通ってきたら火からおろし、粗熱を取る。

2. クラムを作る

小麦粉と砂糖を合わせたボールに、冷えたバターを加える。粉類をまぶしながらバターを細かくつぶし、ポロポロのそぼろ状にする。

3. 焼き上げる

リンゴ（1）を耐熱容器にいれ、上からクランブル（2）をかける。
200度のオーブンで10～15分で色よく焼き上げる。 ※トースターやグリルでも可

Point!

フォークでつぶすと
クラムがそぼろ状に
なりやすい