

おがずの  
フッキング

土井善晴のレシピ



泡立てた卵白とビールを衣に加える  
ところがふわふわ衣のポイントです。  
冷めてもしっかりとしておいしいですよ。

エネルギー  
(1人分)  
**553**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**0.6g**

【作り方】

■りんごの下ごしらえ

- ①りんごは芯を抜き、7mmほどの輪切りにし、砂糖、レモン汁をかける。

■衣を作る

- ①衣用の小麦粉、塩、砂糖を合わせてふるう。
- ②ボウルに卵黄を入れ、ふるった小麦粉、塩、砂糖を加えて泡立て器で混ぜる。
- ③ビールを少しずつ加えてしっかりと混ぜる。
- ④卵白を6分立てにし、砂糖大さじ1/2を加えて角が立つまでしっかりと泡立てる。  
これを、衣の生地にも2回に分けて混ぜ合わせる。

■衣をつけて揚げる

- ①りんごに薄く小麦粉をまぶし、衣にくぐらせ、170℃の油でこんがり揚げます。
- ②熱いうちに粉砂糖をふる。

材料 (2人分)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| ●りんご……………1個     | ●砂糖……………大さじ1/2 |
| ●砂糖……………大さじ1    | ●小麦粉……………適量    |
| ●レモン汁……………1/2個分 | ●揚げ油……………適量    |
| ●卵白……………1個分     | ●粉砂糖……………適量    |

【衣】

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| ●小麦粉……………90g | ●砂糖……………大さじ1/2  |
| ●塩……………ひとつまみ | ●卵黄……………1個分     |
|              | ●ビール……………1/2カップ |

# りんごのキャラメル煮

おがずの!  
フッキング

土井善晴のレシピ



エネルギー  
(1人分)  
**195**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**0.2g**

【作り方】

- ①りんごは8等分にし、芯を除いて皮をむく。
- ②りんごを鍋に入れ、バター、砂糖を加え、強火でおいしそうな焼き色がつくまで焼く。
- ③焼き色がついたら中火にし、蓋をすらして、途中様子を見ながら、りんごがやわらかくなるまで18分ほど煮る。
- ④熱々にアイスクリームを添えていただく。

材料(4人分)

- りんご…………… 2個
- バター…………… 30g
- 砂糖…………… 50g
- アイスクリーム…………… 適宜



“おいしそうに焦がす”のがポイント。  
強めの火加減でいい感じに焦がしてください。  
香ばしいキャラメルの匂い!  
おいしそうなものができる予感がありますよ。

# weekly FoodNote りんごのすりおろしジュース

おがずの!  
フッキング

土井善晴のレシピ



## 【作り方】

りんごをよく洗い、皮ごとすりおろし、ガーゼに包み、やさしく絞ってジュースにする。すりおろしたりんごにそのままスプーンを添えていただいてもよい。

## 材料 (2人分)

●りんご……………2個



エネルギー  
(1人分)  
**130**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**0.0**  
g

家族を幸せにするりんごジュース!  
手でおろすと本当に優しい味がします。  
その方がりんごにも優しいからでしょうね。  
お子さまが風邪をひいたときなどにぜひ。



エネルギー  
(1人分)  
**379**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**7.6g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 海藻類 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① 鍋にキムチ鍋の素と水を入れ煮立てる。
- ② ①に食材を入れ火が通ったらどうぞ。

材料 (4人分)

- 生たら (1口大に切る) …… 2切れ (170g)
- 生かき …… 1パック (120g)
- ホタテ …… 4個 (80g)
- ゆでたこ (1口大に切る) …… 100g
- わかめ (戻したものを1口大に切る) …… 100g
- 豚肉スライス (1口大に切る) …… 200g
- 油揚げ (1枚を4等分に切る) …… 2枚
- 白菜 (5cm長さに切る) …… 1/6個
- 長(白)ねぎ (5cm長さのぶつ切り) …… 1本
- こんにんじん (厚さ5mmの輪切り) …… 1/2本 (120g)
- もやし …… 1袋 (250g)
- キムチ鍋の素 …… 1袋 (360g)
- 水 …… 3カップ (600ml)