

管理栄養士おすすめ！バレンタインレシピ♡

2月はバレンタインの季節です。

今年のバレンタインは手作りしてみたいはいかがでしょうか。



みかんのオレンジット



<材料>

みかん…3個、砂糖…100g、水…20ml、チョコレート…100g

<作り方>

- ① オーブンを100℃に予熱する。
- ② みかんをよく洗い、皮付きのまま5mm幅の輪切りにする。
- ③ 鍋に砂糖・水・②を入れ、弱火で20分煮る。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に③を並べ、100℃のオーブンで30分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら裏返し、さらに30分焼き、粗熱をとる。
- ⑥ ⑤に湯煎で溶かしたチョコレートを半分つけて冷蔵庫で冷やす。

バラのアップルパイ



りんごを少し重ねて巻くと
きれいに出来上がります



<材料>

りんご…1/2個、冷凍パイシート1枚、グラニュー糖…15g
バター…10g、シナモン…お好みで

<作り方>

- ① パイシートを解凍しておく。オーブンを200℃に予熱。
- ② りんごを皮付きのまま薄くスライスする。
- ③ 耐熱皿に②、バター、グラニュー糖、シナモンを入れて600Wで4分加熱し、粗熱をとる。
- ④ パイシートをのばし、1.5cm幅にカットする。
- ⑤ パイにりんごを並べてくるくと巻く。
- ⑥ りんごを外側に広げ形を整える。
- ⑦ クッキングシートを敷いた天板に⑥を並べ、200℃のオーブンで15分焼く。

バナナチョコパイ



<材料>

チョコ…50g、バナナ…1本、冷凍パイシート…1枚、卵黄…1個分

<作り方>

- ① パイシートを解凍しておく。オーブンを180℃に予熱。
- ② バナナを12等分、チョコ一口大、パイシート12等分(6等分切り、さらに斜めに2等分に切る)に切る。
- ③ フォークでパイシートに穴をあけ、チョコとバナナをのせて巻く。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に③を並べ卵黄をぬり、180℃のオーブンで20分焼く。

