



材料（4人分）
りんご 2個（皮をむき縦8つに切る）
バター 10g
砂糖 大さじ4
フランスパン 1本



りんごのキャラメリーゼ

【作り方】

- ①フランスパンは1cmの暑さに切り、オーブントースターで焼く（またはフライパンで両面焼く）
- ②フライパンにバターと砂糖を入れて中火にかける。薄茶色になったらりんごを加え、少し火を弱くしてしんなりするまで炒める。
- ③りんごをフランスパンの上にのせる。



りんご入りマカロニサラダ

材料（4人分）
マカロニ 30g（袋の表示通りにゆでる）
じゃがいも 1個（1cm 弱いちょう切り）
人参 1/2本（1cm 弱いちょう切り）
玉ねぎ 1/4個（薄く切る）
りんご 1/2個（5mm いちょう切り）
きゅうり 1本（5mm 輪切り）
マヨネーズ 大さじ4～5
A 酢 大さじ1
塩・コショウ 少々



【作り方】

- ①じゃがいもと人参はゆでる（人参は少しじゃがいもを煮てから加える）。
- ②材料を全てボウルに入れ、Aで和える。



【作り方】

- ①りんごと白菜を混ぜる。
- ②Aをよく混ぜ、①にかける。



白菜とりんごのサラダ

材料（4人分）
白菜（芯の所） 300g（5cm 長させん切り）
りんご 1/2個（よく洗って皮つきのまま細切り）
酢 1/3カップ
A 塩 小さじ1
黒こしょう又はこしょう 少々
サラダ油（オリーブ油） 1/4カップ

