

# オープンアップルパイ（おやつ）



## 材料（8個分）

- りんご・・・200g（2/3個）
- レモン汁・・・小さじ2
- パイシート・・・100g×2枚
- グラニュー糖・・・大さじ2

## 作り方

- ① りんごは芯を取り、皮が付いたまま2～3mmの薄切りにする。
- ② ①にレモン汁をかけておく。
- ③ 4等分にカットしたパイシートを麺棒で伸ばし、りんごをのせ、グラニュー糖をかける。
- ④ 200度くらいに予熱したオーブンで15分程度焼く。

★パイシートの代わりに食パンでも作ることができます。  
パンの耳を取って、麺棒で伸ばして使ってください。

## 1日2食は3皿運動

～ 1・2・3でバランスごはん～

過去のレシピは  
こちらから



これが基本の3皿です！



野菜・海草・きのこなど  
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具たくさん汁物など



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



好きや食べよう!  
30・10運動



お問い合わせ  
保育課 指導担当  
電話 33 - 9857（直通）