



## りんごのキャラメル煮



調理時間  
25分

カロリー  
150kcal

※カロリーは50分です。

### 材料

りんご	中5~6個
グラニュー糖	160g
無塩バター	70g

### 作り方

1. りんごは皮をむき、芯を除いて、1cm厚のくし形に切る。
2. 鍋にグラニュー糖を入れて**中火**にかける。グラニュー糖が濃いキャラメル色になったら、バターを入れて溶かす。(焦がしすぎないように注意)
3. (2)の鍋にりんごを入れ、火にかけてそのまま木ベラで大きく混ぜてりんごのキャラメルをからませる。
4. 鍋の底が焦げつかないようにときどき木ベラで底から混ぜながらフタをして20分間ほど**弱火**で煮る。
5. 水分が出てトロリとしてきたらフタを開けて、水分をとばしてソースが少々残ったところで火を止める。(冷めてバターが固まる場合は少し温める)  
※好みでアイスクリームやヨーグルトに添えていただく。

### アドバイス

りんごは、煮くずれしない「ふじ」がよい。

### レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



#### ビタクラフト ウルトラ 片手ナベ2.9L

肉じゃがなどの煮物はもちろん、焼き物、揚げ物からジャム、ケーキ作りまで幅広くご利用いただけるタイプです。ごはんなら3~4カップまで。