



Hot apple bread

おやつでも腸活 & 免疫力 UP!

## あつあつアップルパン!

HBC「今日ドキッ!」の番組で使用されたレシピです♪

「ハチミツ&醤油」の合わせ技で、鍋やフライパンを使わなくても、電子レンジで香ばしいリンゴのコンポートの完成!!

ホットサンドメーカーがなくても、ひと工夫でおいしいホットサンドができてしまいます!!

※ハチミツ使用のため、1歳未満の乳児は食べられません。

### ■材料(1人分)

リンゴ(紅玉がベスト)	1/4個
食パン(サンドウィッチ用) (もしくは八つ切り食パン)	2枚
バター	5g
シナモン	少々
A [ ハチミツ	大さじ1
しょう油	小さじ1/4
アイスクリーム	適量

### ■作り方

①リンゴを櫛形に3~4等分し、電子レンジで1分30秒加熱する。



②2枚の食パンの内側になる面にバターを塗る(端から1cmまでの部分は塗らない)。1枚に①のリンゴを並べて、上から好みの量のシナモンを振りかける。



③②の上に十字に切れ目を入れたもう1枚のパンをかぶせる(バターを塗った面が内側)。4辺それぞれに包丁を平らにあててしっかり押しつけて2枚のパンをくっつける。



④Aを混ぜ合わせ、半量を③の十字の切れ目から中に流し入れて、温めておいたオーブントースターに入れる。

⑤少し焼き色がついてきたら残りのAを中に垂らし、再びオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。焼き上がったらいスクリームを乗せて出来上がり。

◆リンゴのコンポート...フライパンを使用すれば、リンゴと砂糖を煮詰めて香ばしさを出せますが、今回は電子レンジ使用のため、ハチミツと醤油でキャラメル風味を出します。

### 腸活 & 免疫力 UP 食材

リンゴ...食物繊維「ペクチン」は、善玉菌の大好物! 身体を温めるはたらきも!

ハチミツ...オリゴ糖も善玉菌の大好物

シナモン...身体を温めるはたらき