

きしめん

通年

アップルきしめんパイ

- きしめんは、ツルツルとのだごしがよくもっちりとした食感が特長。
- 食塩不使用でくせがないのでスイーツにもなります。
- カリッと揚げたきしめんと、りんごの食感がよくあいます。

きしめんがパイ生地に！カリッと香ばしいアップルパイ



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼（4～5人分） 全量 1411kcal ▼作り方▼ 参考調理時間 45分

材料名	分量	カロリー
きしめん(麺のみ) 1食	180 g	360
りんご 1個	268 g	145
小麦粉 大1	10 g	18.5
シナモンシュガー 大1	4g	7
サラダ油 適量(吸油率で計算)	54.3	501
バニラアイス 1カップ	200ml	380

①	りんごは16等分にスライスして、色が変わらないよう塩水につけて水気をきっておく。
②	ふっとうしたお湯できしめんを通常より長めの 7分程 ゆで、水で洗い水気をきっておく。
③	りんごにくるくると麺を巻き付け、端をつまようじで止めて、小麦粉をつけて余分な粉ははたいておく。
④	厚手のフライパンで油を熱し、中火できしめんがカリッとするまで揚げ焼きする。(軽いキツネ色)
⑤	油をきって器に盛り付け、アイスクリームをそえて、シナモンシュガーをふって出来上がり。
⑥	