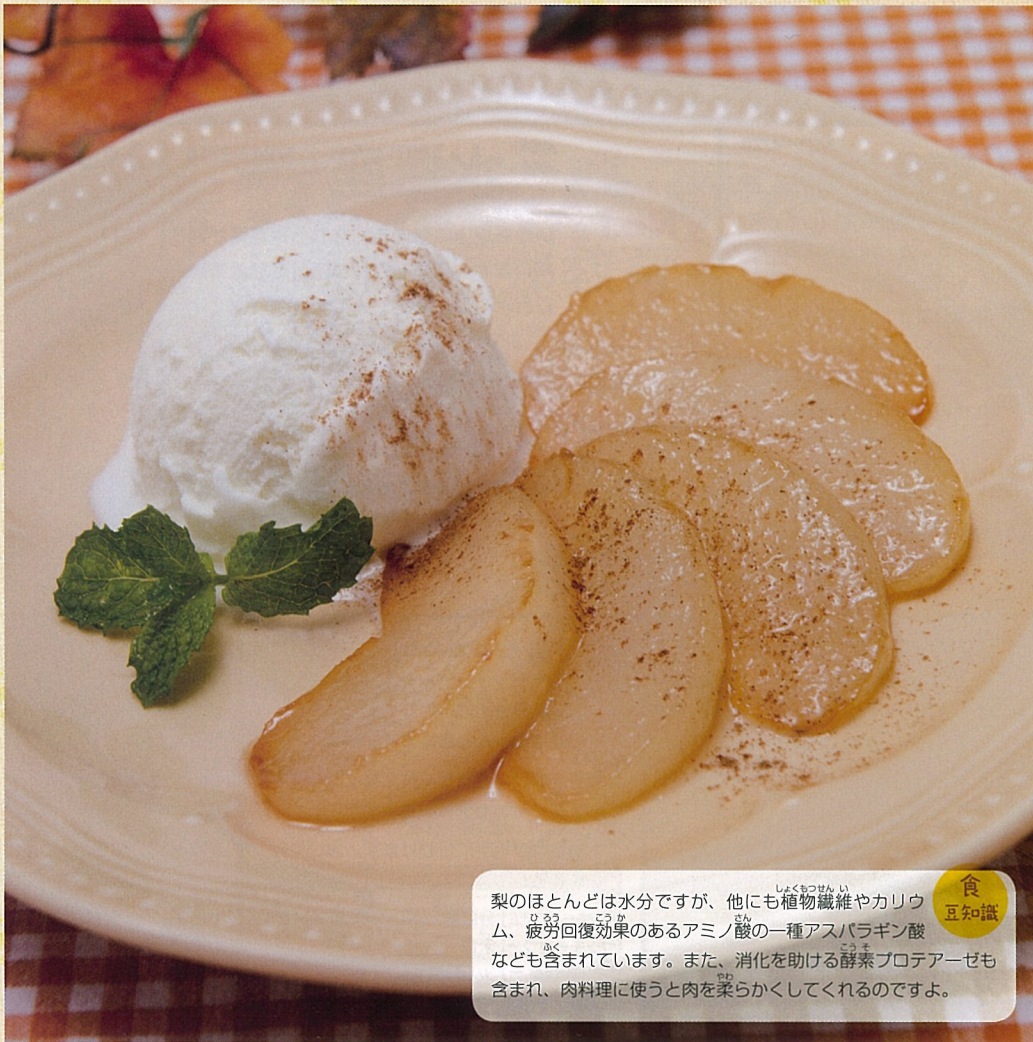




親子で作ろう!

ひといき レシピ

梨なしの カラメルソテー



梨のほとんどは水分ですが、他にも植物繊維やカリウム、疲労回復効果のあるアミノ酸の一種アスパラギン酸なども含まれています。また、消化を助ける酵素プロテアーゼも含まれ、肉料理に使うと肉を柔らかくしてくれるのですよ。

食
豆知識

材料 (1人分)

- 梨 (洋梨でもOK) … 1/2個
- バター……………20g
- 砂糖……………小さじ1~2
- シナモン……………適量

作り方

1 梨は皮をむき1cm~1.5cm幅のくし切りにします。

玉ねぎやトマトなどの丸い食材を、縦半分に切った後、切り口の中央から均等に切っていく方法を「くし切り」と言います。

2 中火で熱したフライパンにバターを入れて溶かします。そこに1の梨を並べ、ひっくり返しながら両面に薄く焼き色がつくまで焼きます。

3 2の梨全体に砂糖をふりかけます。適度な焼き色がついたら火を止め、シナモンをふりかけできあがりです!

できたら熱々に冷たいアイスクリームを添えても合います!

