

アップルトースト

作りかた

- りんごは芯を取り、タテ薄切りにしてさっと塩水（分量外）につけ、水けを切る。
- 食パンの片面にマーガリンを塗り、①を並べ、シナモンシュガーをふる。
- トーストセットの並べかた**を参照して、角皿の主菜を並べる所に、アルミホイル、またはオープンシートを敷き、②を並べる。



カロリー	塩分
219kcal	0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	1人分（1枚）	2人分（2枚）
食パン（6枚切り）	1枚	2枚
りんご	1/8個	1/4個
マーガリン	適量	適量
シナモンシュガー	少々	少々