



パイ生地を使わずに、春巻きの皮を使ってヘルシーに！

梨やりんごがぼけてきた時は、加工しデザートでおいしく食べましょう。

少しのアレンジで、果物がさらにおいしく変身します♪

春巻きの皮で作る“梨パイ”

【材料（4人分）】

梨	200g（小1個）
砂糖	20g
レモン果汁	小さじ1/2
春巻きの皮	4枚
オリーブオイル	小さじ1

【1人分 栄養価】

エネルギー:98kcal	たんぱく質:1.3g
脂質:1.2g	食塩相当量:0g

【作り方】

- ① 梨は8等分にし、皮をむき、種をとりいちょう切りにする。
- ② 鍋やフライパンに①を入れ火をかける。
- ③ 砂糖とレモン果汁を加え、水気がなくなるまで炒める。
- ④ 春巻きの皮を4等分にし、③を入れて包み、上にオリーブオイルをぬる。
- ⑤ トースターに入れ5分程度焼く。（焼き時間はトースターにより異なる。）

※トースターがない場合は、フライパンに油を1cmほどの深さまで入れて熱し、両面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。

梨をりんごに…春巻きの皮を餃子の皮に…

代えても良いです。

バターを加えたり、レモン果汁の量を増やしたり、お好みの味にアレンジしても良いですね。

