



マクロビオティック♪

# Apple pie

non egg non milk non sugar



- ・たまご、バター、砂糖なしのヘルシーなアップルパイ!!
- ・フィリングのりんごを蒸すときにシモンを入れておいしいです
- ・焼き上がったパイのツヤ出しには卵黄ではなくりんごジュースと葛粉で..

お砂糖なしでも蒸したりんごでまあいい!!



## 材料

マドレーヌ型 3コ分

フィリング

りんご 大1コ

B

ドレーン

りんごジュース 100cc  
葛粉 大さじ1

A

パイ生地

小麦粉 150g  
塩 ひとつまみ  
たね油 大さじ3  
りんごジュース 大さじ2

## 作り方

1. フィリングを作る。くし形に切ったりんごを塩水にくぐらせ蒸し煮にする。
2. Aをボールに入れ混ぜる。こねは、ようねくまとめる
3. 2をめん棒で薄くのばし、マドレーヌ型に敷き「のフィリング」をつけて残りのパイ生地を「せちくらい」の棒状に切り網目状にかぶせ、型のふちにも生地を一周させる。
4. 3をオーブンで30分くらい焼く。
5. ドレーンを作る。なべにBを入れ火にかけて透きとおってくるまでよくかき混ぜる
6. 焼き上がったパイにBを塗って出来上がり