**しょうがとくるみの焼きりんご**

**しょうがは甘さともよくマッチする素材。**

**りんごのやさしい甘さの中に**

**しょうがのスパイシーさがアクセントになった**

**風味豊かでヘルシーなデザートです。**

【材料】（2人分）

りんご　　　　　　　　　1個

＊しょうがバター

┏しょうが　　　　　　　1かけ

砂糖　　　　　　　　　大さじ2

┗バター（室温においてやわらかくしたもの）大さじ2

くるみ（乾煎りしたもの）15ｇ

【下準備】

1. しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
2. しょうがバターの材料を混ぜる。
3. くるみは粗く刻む。
4. オーブンを180度に温めておく。

【作り方】

1. りんごは縦半分に切り、スプーンなどで芯をくりぬき、耐熱の器に並べる。
2. くりぬいた芯の溝に、しょうがバター、くるみを等分にしてのせる。
3. 180度のオーブンに炒れ、途中で2～3回焼き汁をかけながら、約30分焼く。

◆1人分･･･エネルギー242kcal、たんぱく質1.5ｇ、脂質15.8ｇ、炭水化物26.0ｇ、食物繊維2.3g、塩分0.2ｇ