

グルテンフリーアップルパイ

- りんご 1こ
- ココナッツバター or バター 8g
- 黒糖 大2
- 片栗粉 小1
- 水 大2～
- シナモン 適量
- ・ ライスペーパー 4枚
- ・ 豆乳 50cc
- ・ 卵 1こ
- ・ 黒糖 大1（はちみつでもOK）
- ・なたね油、米油、太白ごま油など香りのないオイル 大1
（ココナッツオイルは固まっているので）

- ① 鍋に皮を剥いて小さめに銀杏切りしたりんごを入れる。
- ② ①にココナッツバターと黒糖、片栗粉を入れて、混ぜて、蓋をして弱火で加熱スタートする。
- ③ 途中で何回か混ぜて、水分が少なくなったら、水を大1ずつ加えて焦げないように煮る。
- ④ 出来上がったらお好みでシナモンを混ぜる。
- ⑤ →オーブン200度に予熱スタート
- ⑥ 平べったいお皿に豆乳～油まで入れて混ぜる。
- ⑦ ⑥の液体にライスペーパーを漬けて、りんごを乗せて、春巻きのように包む。
- ⑧ ⑥200度に予熱したオーブンで10分焼いたら出来上がり。