

## ホットシナモンアップル



栄養価(1人前)

エネルギー 38kcal、たんぱく質 0.1g

脂質 0.1g、炭水化物 10.8g

食物繊維 0.7g、食塩相当量 0g

### 材料(2人分)

|          |          |
|----------|----------|
| りんご(皮つき) | 120g     |
| はちみつ     | 小さじ1(7g) |
| シナモン     | 適宜(0.2g) |

### 作り方

1. りんごは1/8の大きさのくし切りにしてから1cm厚に切る。
2. 耐熱皿に1とはちみつを入れ軽く混ぜ、アルミホイルで蓋をし200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。
3. シナモンをふり入れ、軽く混ぜる。