季節の素材で

医食同源 れしぴ

りんごの はちみつヨーグルトゼリー

今が旬のりんご。
今回はほんのりやさしい甘さの
デザートレシピをご紹介します。
りんごのシャキシャキ食感が楽しい１品です。

材料 【２人分】

りんご	４分の１個
はちみつ	大さじ１
水	大さじ２
無糖ヨーグルト	70g
牛乳	50cc
粉ゼラチン	2g
水	大さじ１
ミント	飾り

【１人分の栄養価】
[エネルギー] 89kcal

⚠ はちみつを使用しているため、１歳未満の乳児には食べさせないようにしてください。

作り方

1. 水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
2. 皮をむいたりんごをさいの目切りにし、耐熱容器に入れて水とはちみつで和える。
3. ❷にラップをし、電子レンジで加熱する（500wで１分20秒）。粗熱を取って、ヨーグルトと和える。
4. 鍋に牛乳を入れて温める。沸騰直前で火を止めて、ふやかした粉ゼラチンを入れてよく混ぜる。
5. ❸と❹をよく混ぜ、器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

Point

- 粉ゼラチンは事前にふやかすことで、ダマにならずに溶かすことができます。
- りんごとはちみつを電子レンジで加熱する際は、りんごが黄金色になるくらいが目安です。

栄養素

欧米では「１日１個のりんごは医者を遠ざける」と言われています。それほど、りんごは栄養価の高い果物なのです。カリウムや食物繊維、ビタミンＣなどが豊富で、高血圧予防や、コレステロール低下、抗酸化作用が期待できます。また、ヨーグルトやはちみつと一緒に摂ることで、腸内環境を整えてくれます。

医療栄養科
管理栄養士
藤石（ふじいし） 明日夏（あすか）