

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。

栄養素



欧米では「1日1個のりんごは医者をおとす」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。

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 ②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 ③と④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。

医療栄養科
管理栄養士

ふじいし あすか
藤石 明日夏

