



和 Nagomi Recipe レシピ

今回は…

抗酸化力でサビない身体づくり



暑さで減退気味だった食欲も、少しずつ回復してくる季節となってきました。今回は、秋・冬が旬の果物“りんご”を使ったデザートです。食物繊維の“ペクチン”と強い抗酸化力を持つ“りんごポリフェノール”の効果を期待して、りんごを皮ごと調理してみましょう。100℃以上の加熱調理で、加熱前のりんごに含まれるペクチンが6～9倍もの効果を発揮してくれるんですよ。加えずに食べるりんごとは違う食感を楽しみましょう。

米粉で簡単！ りんごのケーキ



ワンポイントアドバイス
りんごは、皮つきのまま熱を加えることで、りんごポリフェノールやペクチンなど、効率よく栄養を摂取することができます。

エネルギー(1人分)

244.3 kcal
たんぱく質 : 1.8g
脂質 : 10.5g
糖質 : 35.4g
カリウム : 69.6mg
ビタミンC : 3mg
食物繊維 : 0.7g
食塩相当量 : 0.17g

材料(8人分)

- りんごのコンポート
- ★りんご(ふじりんごetc.) … 大1個
 - ★グラニュー糖 … 40g
 - ★レモン汁 … 小さじ2

- ＊米粉 … 130g
- ＊ベーキングパウダー … 小さじ1/2
- ＊卵 … 大2個
- ＊グラニュー糖 … 80g
- ＊オリーブ油 … 70ml
- ＊シナモン … 少々
- ＊塩 … ひとつまみ

しっとりした食感で
いくらでも
食べられそう♪

試食人 Nakano

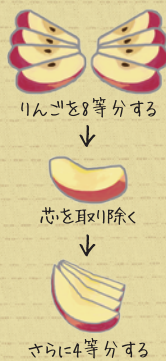


一口メモ

りんごのコンポートをくし型に切ったりすると、かわいく仕上がりますよ。

作り方

①りんごのコンポートを作りま
す。りんごを8等分し、芯を取
り除き、さらに4等分になるよ
うに切ります。



調理時間
約70分

小鍋に☆の材料をすべて入れ、
ヒタヒタの水を加えます。
弱火で、りんごが透き通る程
(20〜30分位)煮、冷ましてお
きます。

②オーブンを180℃に予熱し
ておきます。

③米粉をふるっておきます。

④ボウルに☆の材料と①のりん
ごのコンポートをすべて入れ、
ざつくりと混ぜます。

⑤ケーキ型にクッキングシート
を敷き、④を流し入れます。

⑥オーブンに入れ、40〜50分、
竹串を刺して何もついてこない
ようになるまで焼き上げます。
冷めたら、ケーキ型から取り出
し、切り分けて召し上がれ。

りんごの栄養と効果・効能

| | | |
|-------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| クエン酸、リンゴ酸 | 胃腸の働きを良くする、殺菌作用 乳酸を減らす | 疲労回復、肩こり・腰痛の防止 |
| カリウム | 塩分を排出 | 高血圧予防 |
| ペクチン | 整腸作用 | 高コレステロールの予防、便秘の解消、大腸ガンの予防 |
| りんごポリフェノール (プロシアニジン) | コレステロールの排除 抗酸化作用 光老化を防止する働き | ガン予防効果 紫外線によるしわ、表皮肥厚の予防効果 |



管理栄養士
南條 伊津子

公益社団法人和歌山県栄養士会の
地域活動部会で、地域に密着した
活動を積極的に行っています。