



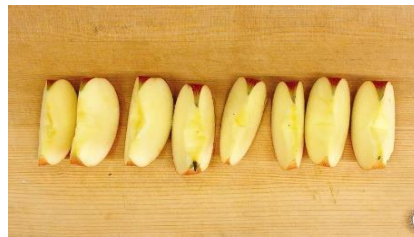
2021年倫風3月号 掲載



鍋で作る 焼きりんご

作り方

- ①りんごは皮つきのまま、芯を取り除き、くし切りにする。
- ②厚手の鍋にりんごを並べて入れる。蓋をして弱火で5～8分、無水煮する。



材料(2人分)

りんご	1個
バター	10g
シナモンパウダー	適量
メイプルシロップ	適量

又は はちみつ

- ③熱いうちにバター、お好みの量のシナモンパウダーを加える。皿に盛り付けて、甘味が足りない場合はメイプルシロップやはちみつをかけてお召し上がりください。



リメイクレシピ



カスタードたっぷり
アップルパイ風
トースト

豆知識



りんご

アンチエイジングやダイエットにも有効🌱

りんごポリフェノールの1種「プロシアニジン」が内臓脂肪を減らす。皮に多く含まれているため、「皮ごと食べる」のがおすすめ！！

加熱調理がおすすめ

食物繊維の1種「ペクチン」を含んでいる。加熱(100℃以上)すると6～9倍に増える。

焼きりんごや煮りんご、ジャムやりんごコンポートなど◎

※詳しくは動画にてご覧ください。