



自然が生んだ抗酸化パワー! 秋の果実 **リンゴ**

リンゴは栄養価が高く、古くからお見舞いの定番として選ばれてきたフルーツ。特に整腸作用のある食物繊維のペクチンを多く含み、下痢や便秘の改善に効果的。さらに高血圧予防に効果のあるカリウム、疲労回復や食欲増進に効果のあるリンゴ酸やクエン酸も豊富です。そして注目すべきは、皮にたっぷり含まれるリンゴポリフェノール。活性酸素を抑制して肌の若々しさを保つ、天然の抗酸化成分です。

1年中出回っているリンゴですが、旬の秋のものはやはり格別。この時期ならではの風味をぜひ堪能しましょう。



Cooking Recipe

材料も作り方もシンプル!
お手軽ヘルシースイーツ

リンゴとさつまいもの焼き菓子

〈作り方〉

- 1 さつまいもは1cm厚さの輪切りにして、水につけます。
かぶるくらいの水でやわらかくゆでます。
- 2 いもの皮を手でむき(手でむくとむだが少ない)、鍋に入れて木べらなどでつぶします。
砂糖と牛乳を加えて混ぜ、弱火で2~3分煮ます。
バター10gを入れてなじませ、火を止めます。
- 3 耐熱皿や厚手のアルミホイルの型に分け入れて平らにします。
- 4 リンゴの芯をとり、皮つきのまま、長さを半分にし、3mm厚さに切ります。
3の上に並べ、バター5gを小さく切ったのせ、グラニュー糖をふります。
- 5 オーブントースターで約8分(または200~230度のオーブンで約5分)、焼き色をつけます。

調理時間	1人分
約15~30分	約287kcal

材料 [2人分]

- さつまいも 中1本(200g)
- リンゴ(あれば紅玉) 1/2個(150g)
- 砂糖 大さじ3
- 牛乳 大さじ3
- バター(有塩) 15g
- グラニュー糖 小さじ1/2

甘すぎず、焼いてもほんのり酸味が残る「紅玉」などが焼き菓子にはおすすめです。

