

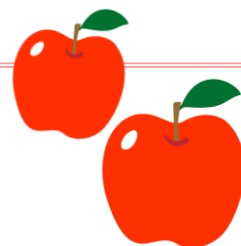
# 10月旬の食材 りんご

りんごの旬は10～12月。

人類が食した最古のフルーツといわれています。

体内の塩分を排出するカリウムや食物繊維、有機酸やビタミンC、ミネラル類が多く含まれています。

## りんごを使ったレシピ りんご餡



りんごは紅玉を使用しています。

糖度が低く程よい酸味があり、煮崩れしにくいいため加熱調理に適しています。

りんごの酸味が餡の甘さを引きしめます。シナモンはお好みでどうぞ。



### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	82	亜鉛(mg)	0.3
たんぱく質(g)	1.8	ビタミンA(μgRE)	1
脂質(g)	0.3	ビタミンB1(mg)	0.06
ナトリウム(mg)	0	ビタミンB2(mg)	0.02
カルシウム(mg)	13	ビタミンC(mg)	2
鉄(mg)	0.5	食物繊維(g)	2.6
マグネシウム(mg)	17	食塩相当量(g)	0.0

### 材料 (1人分)

#### 白花豆&白いんげん豆ペースト (25g)

りんご(紅玉) (30g)

★砂糖(5g)

★みりん(2g)

★水(適宜)

砂糖 4g

シナモン粉(0.2g)

(※ルツ 色の材料は弊社取扱商品です。)

### 作り方

- ① 白花豆&白いんげん豆ペーストは解凍しておく。
- ② りんごは1/8にカットし、皮付きのままサイコロ状に切る。
- ③ 鍋にりんご、★マークの材料、ひたひたの水を入れてりんごが透き通るまで煮る。
- ④ 別の鍋に豆ペースト、砂糖を入れて加熱し、餡状に練り上げる。
- ⑤ ③・④・シナモンを混ぜ合わせる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

