

からだにうれしい
レシピ

12

December

りんご ~ Apple ~

健康ポイント▶ 1日1個のりんごは医者をやさげる

- 豊富な食物繊維で腸内環境を整えるサポート！
- ビタミンCで、免疫機能の維持やコラーゲン生成を補助！
- 肌の健康維持、エイジングケアサポートをするポリフェノールを含む。

調理例

ホットアップルジンジャー

【出典】DELISH KITCHEN

材料 (2人分)

- りんご…1/2 個 ○おろししょうが…小さじ 1/4
- レモン汁…大さじ 1 ○はちみつ…大さじ 1 と 1/2
- シナモンパウダー…少々 ○水…300cc

作り方

01 りんごの皮を剥いたらタネを取りのぞいてすりおろす。
すりおろしたりんごにレモン汁を加えてよく混ぜる。



02 鍋に**01**で作ったすりおろしたりんご、おろししょうが、水を加えて中火で熱する。
沸騰したらはちみつを加えて混ぜる。はちみつは、好みの量で調整する。



03 器に入れてシナモンパウダーをかけたら完成！

