

からだにおいしい  
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遠ざける

- 豊富な食物纖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、お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！

