


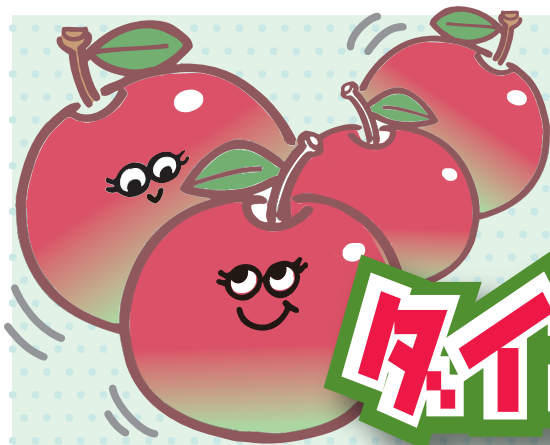
 ダイエット焼きリンゴ	1ページ
 あなたは熱下げ派? 熱維持派? / 今月のイチオシ図書	2ページ
 「夏の肥満教室」レポート / 子どもたちに夢を! 『おりひめ』人形をよろしく! / 「糖尿病教室9月」のお知らせ	3ページ
 アレルギー教室のクッキング / 今月の植物を探せ! vol.14 / 外来からのお知らせ / 外来診察のご案内	4ページ



9月と言うのに暑い日が続きますね。夏バテからなかなか回復しない、何となくだるいなと感じている方、また、冷たく甘いものばかり食べてしまって逆に体重の増えてしまった方、ダイエット焼きリンゴはいかがでしょうか。ご家庭で簡単に作れますよ～。

ダイエット焼きリンゴ

1個 / 150kcal

材料 (4個分)

りんご(紅玉)… 4個
レーズン… 40g
ラム酒… 大さじ4杯
粉末マービー… 40g
無塩バター… 20g



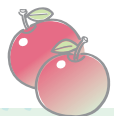
《紅玉(こうぎょく)リンゴ》一ロメモ

名の通り艶やかな深紅のリンゴで、やや小玉で酸味は強いが果肉のきめは細かく、芳香があるため、料理や焼き菓子など加工するのに最も適した品種です。

「リンゴのようにまっかなほっぺ」など表現されるように、北風の吹く寒い時期のイメージに合うリンゴですが、紅玉の収穫時期は9月下旬から10月中旬です。

1871年に開拓使によって導入され、1900年に邦名を紅玉と命名されて以来、美味しいリンゴの代名詞として、国光とともに一世を風靡しました。英名はJonathanジョナサン。

(栄養管理室 森谷 尚子)



作り方

- 1 りんごは良く洗い、上部1/3を切り落とす。
りんご芯を円錐形にとっておきます。
芯を取ったりんごに竹串を使い数箇所穴をあけておきます。
- 2 レーズンをラム酒につけておきます。
- 3 耐熱容器にりんごを並べて分量の粉末マービーを入れます。
- 4 次にバターを入れます。
- 5 最後にレーズンを入れます。
- 6 残りの粉末マービーをかけ、軽くラップをします。
- 7 ⑥を1個ずつ電子レンジ600Wで約5分かかけます。
その後5～6分オーブントースターで焼き出来上がりです。