

栄養士のおすすめ  
レシピ

# つくってみらんしょ

## りんごとさつま芋のヨーグルト蒸しパン

1人当たりのエネルギー … 約 205 kcal / 所要時間 … 約 20 分



※写真は1人分



### 《材料(2人分)》

- 生地
- ホットケーキ MIX …… 200g
  - ヨーグルト(プレーン) … 100g
  - 牛乳 …… 100g
  - 卵 …… 1 個
  - サラダ油 …… 大さじ1
- トッピング
- りんご …… 50g
  - さつま芋 …… 50g
  - 砂糖 …… 3g
  - はちみつ …… 5g

### ●作り方

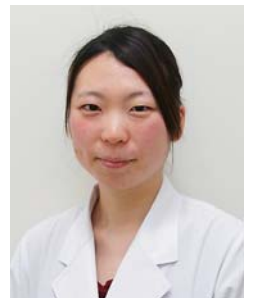
① さつま芋を、サイコロ状に切って砂糖、はちみつを入れレンジで3分加熱。

② りんごもサイコロ状に切っておく。

③ ホットケーキ MIX にヨーグルト、牛乳、卵、サラダ油を混ぜ、そこに①・②を入れ混ぜます。

④ 耐熱容器に入れラップをし、レンジの500Wで5〜7分加熱したら出来上がりです。

※竹串で刺して火が通っていないければ様子を見ながら1分ずつ追加加熱して下さい。



栄養士 鈴木 華奈  
すずき かな

### 「りんご」の豆知識

昔からりんごには「1日1個のりんごは医者いらず」という言葉があるほど栄養価が高く、体内の塩分を排出するカリウムや食物繊維が多く含まれています。高血圧予防、疲労回復、虫歯予防、老化防止などの効果があります。特に、食物繊維の一種でもある「ペクチン」には整腸作用があり、便秘が解消されることにより、大腸がんを予防することも出来ます。また、コレステロールの吸収を抑え、血液中のコレステロール値を下げる作用があり、動脈硬化や高血圧の予防につながります。さらに、りんごに含まれる「ポリフェノール」には、活性酸素を抑える働きがあり、中性脂肪の上昇を抑制します。

また、りんごとわさび通じ、りんごには様々な効果がありますので、旬である今、食べてみてはいかがでしょうか？

### ポイント

● りんごは温度差があると傷みが早くなりますので、低温で湿度の高いところの方が長持ちします。新聞紙でくるむか、ビニール袋などに入れて保存するといいでしょ。