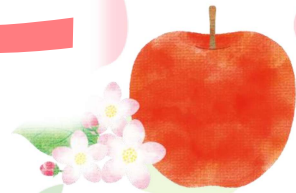


暑さに負けない!



りんごのレシピ



大濠内科

りんごアイス 作り方

①リンゴ(300g)を細長く切る

②シロップの材料

グラニュー糖 30g

レモン汁 小さじ1杯(5g)

グラニュー糖を

・還元麦芽糖(マービー®) →カロリー半分

糖質1/10

・ラカント

→カロリー0

糖質0

に変えると甘さを感じつつカロリーも抑えるのでお勧めです!!

③ジップロックに

りんご⇒グラニュー糖⇒レモン汁

の順にいれてまんべんなくシロップが
つくようにもみこむ

④冷凍庫にいれて完成

ジップロックに入れたまま、隣同士がくっつかないようにしておく◎



～栄養成分表示～

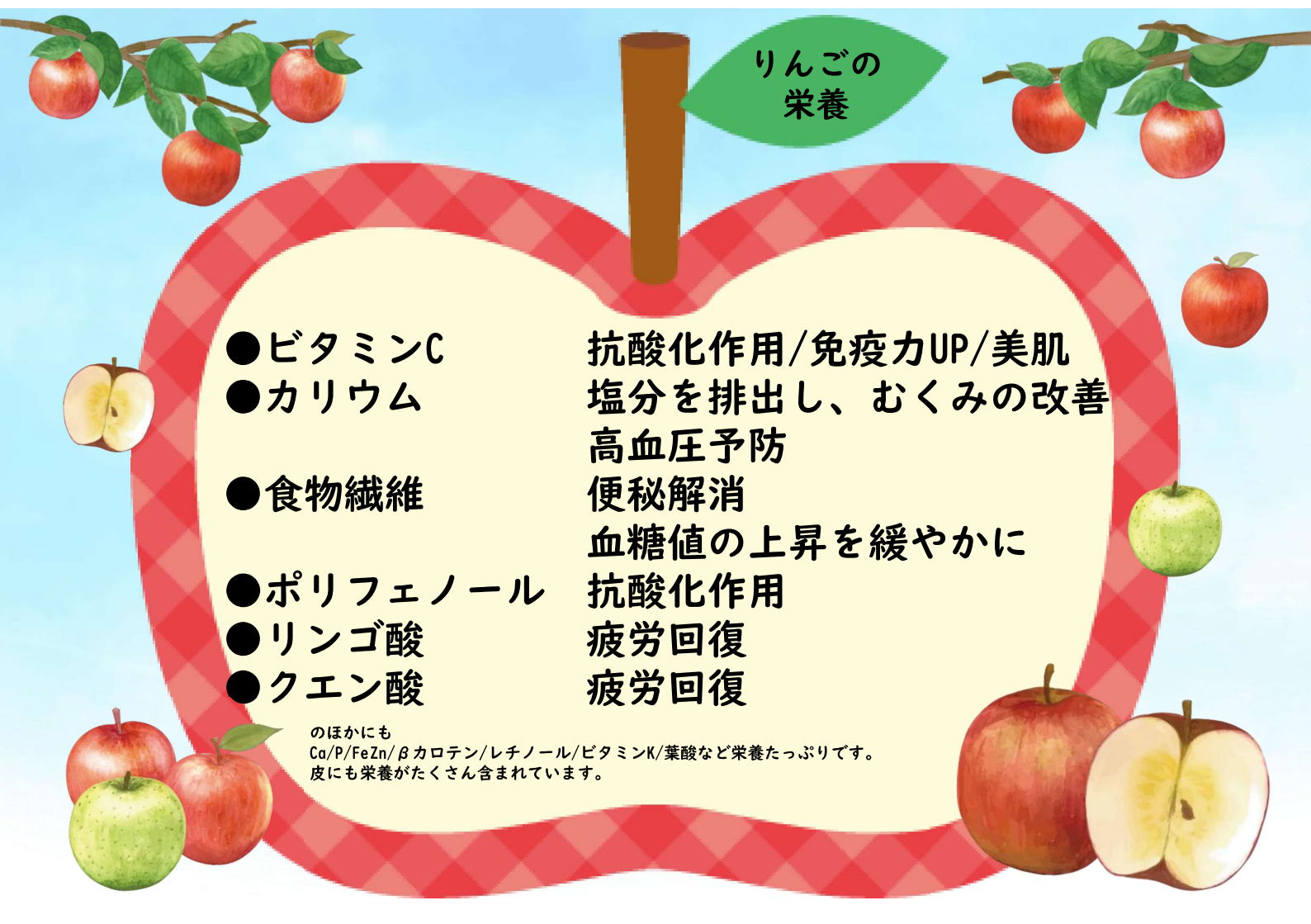
エネルギー	287kcal
炭水化物	78.6g
食物繊維	5.7g
K	365mg
Ca	12mg
P	36mg
Fe	0.3mg
Zn	0.3mg
βカロテン	66μg
レチノール	6μg
ビタミンK	6μg
ビタミンC	21mg
葉酸	10μg
食塩相当量	0mg

★黄色のりんごもかわいいよ★



★Point★

冷凍庫に入れる前に爪楊枝をさしておくと食べやすい♪



りんごの 栄養

- ビタミンC
- カリウム

- 食物繊維

- ポリフェノール
- リンゴ酸
- クエン酸

抗酸化作用/免疫力UP/美肌
塩分を排出し、むくみの改善
高血圧予防
便秘解消
血糖値の上昇を緩やかに
抗酸化作用
疲労回復
疲労回復

のほかにも
Ca/P/FeZn/ β カロテン/レチノール/ビタミンK/葉酸など栄養たっぷりです。
皮にも栄養がたくさん含まれています。