

# 2022 美活食 ~ 肌活 ~

## 「りんごのレモン煮」

3月



### 栄養価 (1食当たり)

エネルギー	191kcal
炭水化物	37.4g
タンパク質	1.1g
脂質	7.2g
ビタミンC	38mg

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
早坂 柚香さん、三戸部 風優さん、  
宮崎 亜莉沙さんが考案しました。  
監修:佐藤 未来先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

ビタミンCは肌のコラーゲンを合成し、肌のダメージを与える活性酸素を抑えるので肌荒れを防ぐことができます。美肌効果をもたらすビタミンCは人間の体内でほとんど作ることができない成分のため、食べ物から摂取する必要があります。このレシピはりんごとレモンでビタミンCをダブル補給でき、美味しいだけでなく、体のことを考えたヘルシーなスイーツになっています♪

### 材料と作り方 (2人分)

材料	
りんご	1個
レモン	1/3個
はちみつ	小さじ2
レーズン	大きじ1
生クリーム	50g
砂糖	小さじ1/2

191kcal



### 作り方

- ① りんごの皮をむかずにスライスする。レモンは薄切りにする。
- ② 鍋に水1カップとはちみつを入れて火にかけ、はちみつがなじんだら①とレーズンを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 生クリームに砂糖を加え、泡立てる。
- ④ 器に②を盛り付け、③を添えて完成。