

わこうの 減塩✕減糖レシピ



12月

りんごと水切りヨーグルトの クリスマスリース

もう1品の
レシピ

からだうれしい



リンゴの皮には、果肉部分に比べ、食物繊維やポリフェノール、ビタミンCが多く含まれています。
ヨーグルトに含まれる乳酸菌と一緒に食べることで、整腸効果が期待できます。

材料：作りやすい分量（4人分）

りんご・・・・・・・・・・・・・1個
プレーンヨーグルト・・・・・・・・100g
ドライフルーツミックス・・・・・30g
塩水・・・・・・・・・・・・・適量

【1人分あたり】

エネルギー：80.3kcal
たんぱく質：1.3g
脂質：1.0g
糖質：17.7g
食塩相当量：0.0g



【作り方】

前日準備

ボウルにザルをのせ、上にペーパータオルを敷く。ザルにヨーグルトを入れ、上からラップをかけ、冷蔵庫で一晩おく。（水切りすると約半分の重さになります。）

- ① りんごは流水でよく洗い、皮つきのまま7～8mmの輪切りにする。芯は好みのクッキー型などで抜く。端の部分は切り落とし平らに置けるように切る。
- ② ①を塩水にくぐらせる。水気をふき取り、皿にのせる。
- ③ ②のりんごに水切りヨーグルトを塗り、上にドライフルーツを飾る。

メモ

●レシピのワンポイント

りんごは塩水にさっと浸けることで、酸化による変色を防ぐことができます。
また、水切りヨーグルトを作る際は、キッチンペーパーでヨーグルトを包み、上から重しをすることで、水切りする時間を短縮できます。

おいしくヘルシー ワンポイント♪



無脂肪ヨーグルト

をお使いいただくと、脂質の摂取も抑えられます。
ヘルシー商品を活用して、楽しみながら健康的な食生活を送りましょう。