

おすすめヘルシーレシピ

春巻きのアップルパイ風

(エネルギー110kcal タンパク質 1.1g 脂質 3.2g 食塩相当量 0)

材料 (2個分)

- 春巻きの皮 2枚
(りんごのコーンポート)
- りんご 1/2個
- [三温糖 大さじ 1/2
- レモン汁 小さじ 1/2
- バター 小さじ 1/2
- ※お好みでシナモン少々
- [(小麦粉のり)
- 小麦粉 大さじ 1.5
- 水 大さじ 1
- 焼き油 適量



作り方

- ① りんごの甘煮を作ります。
 - ・りんごは皮をむかずにいちょう切りにします。
 - ・鍋にりんごと三温糖、水少々を入れやわらかく煮ます。火を止めてレモン汁、バターを入れ混ぜ合わせます。冷ましておきます。
- ② 春巻きの皮に①のりんごをのせて縁に小麦粉のりをぬり巻きます。
- ③ フライパンに油を1 cm位の深さまで入れて火にかけ、②の春巻きの両面を中火できつね色に焼きします。

ひとこと

一関市の特産のりんごは冬を代表とする果物の一つです。旬のりんごを煮て、春巻きの皮で包んで多めの油で焼くだけのシンプルな簡単おやつです。パリッとした食感と甘酸っぱいりんご煮がトロっと口の中に広がります。親子クッキングとしてクルクル巻くのも楽しいと思います。春巻きの皮の代わりに餃子の皮にしても良いでしょう。りんご煮だけでなくチーズやレーズンを入れるなどアレンジができます。甘酸っぱい味はクエン酸とりんご酸によるもので疲労回復、食欲増進などの効果があります。カリウムを多く含みナトリウムとのバランスをとり細胞を正常に保ちます。食物繊維やポリフェノールも豊富で便秘予防や細胞の老化を防ぎます。「りんごが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがありますが、寒くなるこの時期にりんごを積極的に食べましょう。