

りんごのはちみつ煮

★ヨーグルトやシリアルにもよく合うメニューです。

エネルギー 200kcal



<材料 1人分>

りんご	1/2個
無塩バター	5g
はちみつ	大さじ1
シナモンパウダー	適量
ミント	1つ

<下準備>

- りんごは芯を取り5mm幅のいちよう切りにする。

<作り方>

- ①鍋にバターを入れ弱火にかけ、溶けたらりんごを入れ焦がさないように炒める。
- ②全体に透明感が出たらはちみつを加え、水気がなくなるまで煮る。
- ③器に盛り付け、シナモンを振り、ミントを飾る。

いちごの甘酒スムージー

★果物は色々とアレンジできます。

エネルギー 145kcal



<材料 1人分>

甘酒	80ml
プレーンヨーグルト	30g
いちご	4個
バナナ	1/4本

<作り方>

- ①いちごはヘタを取り洗う。バナナは皮をむく。
- ②ミキサーに材料を全て入れ、なめらかになるまで攪拌する。

桃としょうがのホットスムージー

★缶詰を使ったお手軽なスムージーです。
しょうがはチューブでもOKです。沸騰させないようにご注意ください。

エネルギー 242kcal



<材料 1人分>

調整豆乳	150ml
白桃（缶）	半割3個
白桃缶のシロップ	大さじ2
しょうが（すりおろし）	小さじ1/8

<作り方>

- ①ミキサーに材料を全て入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ②鍋に①を入れ、沸騰させないように温める。

くるみと人参とオレンジのラペ

★オレンジ果汁を使ったさわやかなラペです。
くるみをスライスアーモンドに変えてパリパリ感を出しても食感を楽しめます。



エネルギー 132kcal

<材料 1人分>

にんじん	30g
オレンジ	1/4個 (★)
くるみ	5g
レーズン	10g

A	オレンジ果汁	小さじ1 (★より)
	砂糖	小さじ1/4
	塩	少々
	黒こしょう	少々
	オリーブオイル	小さじ1

<下準備>

- ・人参は皮をむきピーラーでリボン状にしておく。
- ・オレンジは皮と薄皮を除き、果肉を取り出しておく。取った薄皮を絞り果汁を小さじ1計量しておく。
- ・くるみはオーブンでローストし（予熱なし 170°Cで3～5分）、7～8mmに砕いておく。（フライパンで炒ってもOK）
- ・レーズンはさっと湯通しし、水気を取っておく。

<作り方>

- ①ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①にオリーブオイルを少しずつ加え、ホイッパーでしっかり混ぜる。
- ③人参・オレンジ・レーズンを加えて和え、味をなじませる（10分～）。
- ④器に盛り付け、くるみをちらす。

りんご入りポークジンジャー

★しょうが焼きにりんごの甘さをプラス。

時間があるときはタレに豚肉を漬け込むとお肉が柔らかくなりますよ。



©ABC Cooking Studio

エネルギー 307kcal

<材料 1人分>

豚肩ロース薄切り肉	100g
塩	少々
黒こしょう	少々
レモン汁	大さじ1/2
薄力粉	小さじ2

油 小さじ1

A	りんご	1/4個
	おろししょうが	7g
	しょうゆ	大さじ1/2
	白ワイン（または酒）	大さじ1/2
	はちみつ	小さじ1/2

グリーンリーフ 10g
ミニトマト 2個

<下準備>

- ・りんごはヘタ・芯を除きすりおろす。
- ・グリーンリーフは水気を除き食べやすい大きさにちぎっておく。

<作り方>

- ①豚肉は塩・黒こしょうで下味をつけ、レモンの絞り汁をからめて、薄力粉を全体にまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れ両面に焼き色をつけ（強火）、バットに取り出しておく。
- ③Aを②のフライパンに加えて熱し、焼いた豚肉を戻して煮絡ませる。
- ④器にグリーンリーフを置き、③とミニトマトを盛り付ける。