

今月の レシピ



甘酸っぱさが癖になるお手軽ジャム。トーストやヨーグルトに合います☆

りんごジャム

●材料

りんご3個 砂糖大さじ3 レモン汁4滴 水適量

●作り方

- ①皮をむいたりんごを1cm位に角切りにする。
- ②鍋に切ったりんごを入れ、浸る位に水を入れて煮込む。
- ③りんごが軟らかくなるまで水を足しながら、焦げないように煮る。
- ④軟らかくなって水がほとんどなくなったら砂糖を入れて混ぜる。
- ⑤レモン汁を加えて、少し煮つめる。

効用



リンゴは医者を遠ざけるという言葉があります。りんごは、ほかの果物に比べてカリウム、食物繊維が多く含まれており、高血圧の予防やコレステロールを下げたり、整腸作用があります。

リハビリ南東北福島 栄養管理課