

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

スイーツでビタミンCを補給
りんごケーキ

レシピ47



栄養価 (1人分・1/8切れ分)

エネルギー.....164kcal
たんぱく質.....2.7g
脂質.....4.0g
炭水化物.....30.1g
食物繊維.....1.0g
食塩相当量.....0.3g

材料 (1台分)

りんご.....(1個) 300g
牛乳.....100mL
ホットケーキミックス 150g
A グラニュー糖.....30g
バター(有塩).....20g
シナモン(粉末)
.....(小さじ1弱) 1.5g
B 卵.....(1個) 50g
グラニュー糖.....40g
粉糖.....適宜
*フライパンは24cmまたは
26cmのものが望ましい

つくりかた

- ①りんごは芯をとり、半分は皮ごと5mm厚さのくし切りに、残りは皮をむき1cm厚さのいちょう切りにする。
- ②くし切りのりんごを耐熱容器に並べ、Aを加えてラップを軽くかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱し、軽く混ぜる。
- ③ボウルにBを入れてよく混ぜ、牛乳、ホットケーキミックスを加えて50回程度しっかり混ぜる。
- ④いちょう切りのりんごを加えてさっくりと混ぜる。
- ⑤フライパンに②を放射状に並べ、④を注ぎふたをして20~30分弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥竹串を刺して生地がつかなければ、ふたをしたままさらに10分蒸らす。
- ⑦りんごが上になるように取り出し、粉糖をふるいかける。

おすすめ

ポイント

フライパンで蒸し焼きにして簡単につくることができます。好みにホイップクリームやフルーツを添えてください。グラニュー糖は砂糖で代用可能です。



在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

甘味×塩味が絶妙！

りんごのチーズ焼き

レシピ 48



栄養価 (1人分)

エネルギー.....134kcal
たんぱく質.....3.6g
脂質.....8.2g
炭水化物.....12.4g
食物繊維.....1.4g
食塩相当量.....0.5g

材料 (1人分)

りんご.....(1/2個) 150g
バター(有塩).....10g
ピザ用チーズ.....30g
粗びきこしょう.....少々

調理時間

約10分

材料費 (1人分)

約60円

つくりかた

- ①りんごは芯をとり、皮ごと1cm厚さのくし切りにする。褐変防止のため塩水(分量外)につける。
- ②フライパンにバターを熱し、水気を拭き取ったりんごを並べて中～強火で焼く。
- ③りんごに焼き色がついたらひっくり返してチーズをのせ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④チーズがほどよく溶けたら皿に盛り、好みに粗びきこしょうをふる。

おすすめ

ポイント

おやつに限らず、おつまみにもぴったりです。りんごは焼くと甘みが増し、チーズを加えることで良質なたんぱく質も摂取できます。「りんごが赤くなると医者が青くなる」というように、冬場のビタミン、ミネラル、食物繊維の補給のためりんごをさまざまな料理に活用しましょう。