

りんご入りパンケーキ

色々なりんごが出回っています。お菓子に料理に!!



材料(5人分) 1人分 250kcal / 塩分 0.4g

- 卵 ..... 3個 (約170g)
- 砂糖 ..... 80g
- 牛乳 ..... 250ml
- 生クリーム ..... 50ml
- バニラエッセンス ..... 少々
- フランスパン ..... 1/3本 (60g位)
- りんご ..... 1/2個 (130g)
- 砂糖 ..... 15g

作り方

1. ボウルに卵を割りほぐし、泡だて器で砂糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜておく。
2. 牛乳と生クリームを合わせ、1に少しずつ混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
3. フランスパンは、1cmの角切りにして2の液に入れて、浸しておく。
4. りんごは皮つきのまま8等分にした後、さらに1cm角ぐらいになるように切り、砂糖をまぶしたら、ラップをして電子レンジ600Wで1分かけておく。
5. プリン型などにバターを薄く塗り、4のりんごを入れて、パンをのせたら卵液を均等に流し入れる。
6. オーブンを180度に熱し、お湯を張った天板に入れて、15～20分焼く。(中の様子を見ながら時間は調整してください)
7. 冷めたら、お好みで粉砂糖をふる。

赤と緑を足して、クリスマス料理にもチキンソテーのりんごソースかけ

材料(2人分) 1人分 367kcal / 塩分 1.5g

- 鶏もも肉 ..... 1枚 (約240g位)
- 塩 ..... 0.5g
- こしょう ..... 少々
- 片栗粉 ..... 適量
- オリーブ油 ..... 大さじ1/2
- ☆アップルソース
- りんご ..... 1/2個 (130g)
- レモン汁 ..... 小さじ1/2
- 玉ねぎ ..... 1/4個 (50g)
- にんにく ..... 1片
- バター ..... 8g
- しょう油 ..... 小さじ1
- 塩 ..... 1g



作り方

1. 鶏肉は4等分して、身の厚いところは包丁で開いて、塩・こしょうをふり、全体に薄く片栗粉をまぶしておく。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、皮目のほうから焼き、両面をパリッとさせるまで焼いて、とり出しておく。
3. 焼いている間に、りんごと玉ねぎ、にんにくをすりおろし、レモン汁をかけておく。
4. フライパンにバターとしょう油を入れて火にかけ、焦げない程度に溶かしたら、3を入れて、少し煮詰める。
5. 味を見て塩で調整する。
6. 皿にソースを敷いて、2の鶏肉をのせ、さらにソースをかけてパセリを上からふる。
7. ミニトマトをオリーブ油で軽くソテーして盛り付ける。(生のままでも)

【食育豆知識】

風邪を予防する食事 四か条

風邪を引かないようにする、引いても軽くすむようにするための抵抗力を高める食事上の注意とは？

第一条 タンパク質を十分に摂るようにしましょう。

タンパク質は、消化吸収されてから、特別のエネルギーを発生し、体を温める働きがあります。特に動物性タンパク質は抵抗力増強に役立ちます。大豆（製品）などの植物性タンパク質も免疫力を高める働きがあります。

第二条 風邪気味の時には適度に脂肪分も摂りましょう。

脂肪には体の耐寒性を増し、活動力を高める働きがあります。

第三条 ビタミン、特にCをたっぷり補給しましょう。

タンパク質、脂肪とともにバランスよくビタミン類を摂取することが大事です。朝食はミカンなど果物類を、昼食は生野菜サラダを、夕食はほうれんそうなど緑黄色野菜の煮野菜類を摂ります。免疫力を高める上で、生鮮野菜・果物に多いC、緑黄色野菜に多いA（カロテン）が特に重要です。

第四条 エネルギーが不足しないように気をつけましょう。

ダイエットでエネルギーを制限しすぎると、寒さに抵抗する力が弱まり、風邪を引きやすくなります。風邪の予防には、しっかり食べることも大事です。

このほか、腸内環境を改善し、免疫細胞を活性化する効果のある納豆や味噌、ヨーグルト、チーズなどの発酵食品も毎日意識的に食べるようにしましょう。

【食材豆知識】

■プディングの凝固

卵のタンパク質は60～70℃で固まるが、白身と黄味が微妙な差がある。白身は58℃で固まり始め、80℃近くで完全に固まる。黄味は65～70℃で固まり始め、この温度で、ほぼ完全に固まる。したがって、100℃を越えると卵タンパク質の固まりに水蒸気で「す」（気泡）ができてしまうので注意。牛乳・卵・砂糖の配合比率で、柔らかかったり、硬めだったり甘かったり、あっさりだったり味と食感が変わります。



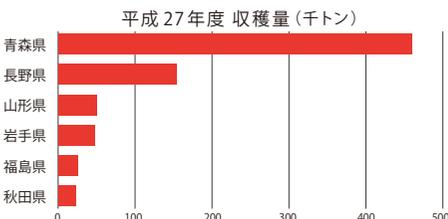
温泉卵：65～68℃程度の湯に30分程度（卵黄が先に固まる）



半熟卵：80℃以上で7～8分程度（卵白が先に固まる）

■リンゴ

青森・長野の上位2県が、全国生産量のおよそ75%を占める。果肉にソルビトールが蓄積していわゆるリンゴの「蜜」と呼ばれる半透明部分を形成し、果実の成熟の指標となる。蜜（=ソルビトール）そのものが特に甘いわけではない。「ゴールデンデリシャス」「つがる」は蜜ができにくく、「ふじ」「スターキング」は蜜がしやすいので注意を要する。食物繊維やビタミンC、ミネラル、カリウムが豊富。「1日1個のリンゴは医者を遠ざける」という諺がある。



四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点（1600kcal）を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ（3・3・3=9点）を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

