



便秘解消レシピ



りんごを使ったレシピです。りんごは不溶性・水溶性食物繊維が両方含まれています。皮ごと食べるのがオススメです。

～ 焼きりんご ～

【エネルギー：98kcal 塩分：0g】



【材料(1人分)】

りんご	1/4個
オリーブオイル	小さじ1
はちみつ	小さじ1
シナモン	適量

【作り方】

- ① りんごを3mm程度の薄さで皮ごとくし型に切る。
- ② ①をオリーブオイルで両面焼き色がつくまで焼く。
- ③ お皿に②を盛付けはちみつ・シナモンをかける。



焼きりんごをアレンジ♪

～りんごとさつまいもの春巻～

【エネルギー：222kcal 塩分：0.3g】

【材料(1人分)】

春巻きの皮	2枚
焼きりんご	1人分
さつまいも	20g
クリームチーズ	10g
はちみつ	小さじ1
シナモン	適量



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいてレンジで温める
- ② 春巻きに焼きりんご・さつまいも・クリームチーズを並べて巻く
- ③ ②をオーブントースターで焼く。
- ④ お皿に③を盛付けはちみつ・シナモンをかける。