

## ～レンジで楽チンレシピ～

### りんごのコンポートとバナナジャム

#### 材料（4人分）

##### 【りんごのコンポート】

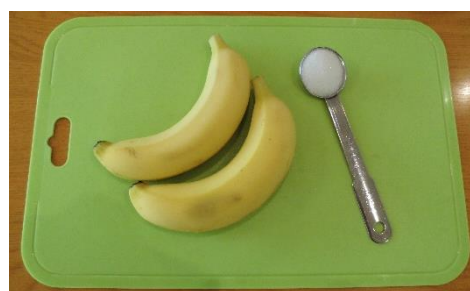
りんご・・・・・・・・・・1個（300g）  
グラニュー糖・・・・・・・・大さじ2（30g）

##### 【バナナジャム】

バナナ・・・・・・・・・・2本  
グラニュー糖・・・・・・・・大さじ1  
レモン果汁・・・・・・・・大さじ1



食べきれなかったりんごやバナナが余ったときに、簡単に作ることができます。生より保存がきくので食品の無駄を防ぐことができます。



#### 作り方

##### 【りんごのコンポート】

① りんごを切る。

りんごの皮を使うことで、きれいな赤色が出ます。



砂糖の目安はりんごの重さの10%。



② 材料をあわせる。

ラップをふわりとかける。



③ レンジにかける。

電子レンジに4～5分かける。

小さな容器に入れるとりんごの果汁があふれるので、大き目の器にいます。



④ 砂糖が溶けてりんごから水分が出る。全体をよくかき混ぜる。



⑤ 今度は、ラップをせずに、電子レンジに2分～2分半かける。

**\*ラップをせずに煮詰め、そのまま冷まし味をしみ込ませていきます。**

2回目は、  
ラップはし  
ません！



## 【バナナジャム】

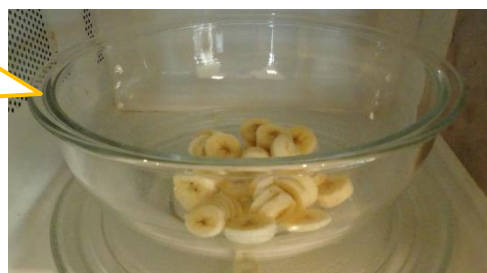
① バナナを切って、グラニュー糖とあわせる。



② レンジにかける。

電子レンジに  
3分かける。

バナナには、ラップ  
はしません！



③ レモンを加えて、まぜる。



## 効能 万能選手「バナナ」



- バナナに含まれる糖質は、ぶどう糖、果糖、ショ糖などいろいろな種類を含んでいます。種類によって体内でエネルギーに変わる速さが違うため、即効性と持続性を持つ、優れた糖質の供給源です。
- 熟したバナナほど、ポリフェノールの量が多くなり、免疫効果が高まります。また、レンジで温めたり、皮ごとオーブンで焼いたり、バナナを加熱するとバナナの免疫効果は高まることが分かっています。。
- 一年中手に入りやすく、価格も安定している果物です。

## 効能 旬の食材「りんご」



～昔から、りんご1個で医者いらす～

- りんごの83%は水分で残りの17%にりんごの栄養はあるわけですが、特に皮の部分にペクチンやポリフェノールといった成分が含まれています。
- 生では食べづらい皮も、小さく切って火を通すことによって、食べやすくなります。
- ペクチンは、水溶性食物繊維のことで、糖の吸収をおだやかにしたり、コレステロールを排出しやすくします。
- りんごに含まれるリンゴ酸は疲労効果があります。

### 栄養価（1人分） りんごのコンポート

エネルギー	75kcal	たんぱく質	0.2g
脂質	0.2g	炭水化物	19.7g
食物繊維	1.4g	食塩相当量	0g

### 栄養価（1人分） バナナジャム

エネルギー	64kcal	たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g	炭水化物	16.8g
食物繊維	0.7g	食塩相当量	0g

