

柿のキャラメル煮



材料(4人分)

柿……………2個
くるみ……………4粒
ミルクキャラメル……………4粒
牛乳……………60ml
水……………60ml
シナモン……………少々



20分

1人分の栄養価

エネルギー：114kcal
たんぱく質：1.6g
食塩相当量：0.0g

作り方

- ① フライパンにくるみを入れ、やさしく動かしながら少し香ばしい匂いがするまでごく弱火で5分程煎る。火からおろして冷ます。
- ② 煎ったくるみをポリ袋に入れ、麺棒などでたたいて砕く。
- ③ 柿はヘタを取って皮を剥き、8等分のくし切りにする。
- ④ 鍋にミルクキャラメル、牛乳、水を入れ、弱火で加熱してキャラメルを煮溶かす。
- ⑤ ④の鍋に柿を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛り、くるみとシナモンをトッピングする。

ポイント

- ・生活習慣病予防のため、1日200g程度の果物をとるようにしましょう。
- ・柿に豊富に含まれるカリウムは、血圧を下げる働きがあります。
- ・市販のキャラメルを使うことで失敗知らず！キャラメルのコクとくるみの香ばしさで、いつもの果物がリッチなスイーツになります！
- ・柿をりんごに変えてもおいしくアレンジできます。