

りんごの赤ワイン煮

～クリームチーズソース～

果物
たっぷり

高血圧
予防



材料(4人分)

りんご……………2個
赤ワイン……………1カップ
水……………1カップ
レモン汁……………大さじ2
砂糖……………大さじ4
クリームチーズ……………100g
牛乳……………大さじ4
砂糖★……………大さじ1強
シナモンパウダー…少々



20分

1人分の栄養価

エネルギー：236kcal
たんぱく質：2.8g
脂 質：9.1g
糖 質：32.1g
食塩相当量：0.2g

作り方

- ① りんごは芯を取り除いて12等分に切り分ける。
- ② 鍋に赤ワイン、水、レモン汁、砂糖を入れて①を煮る。
- ③ 煮立ったら、アクをとり、落とし蓋をして、りんごが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③を煮汁ごとボールに移し、ラップをして冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ クリームチーズを細かく刻み、ボールに入れる。
- ⑥ ⑤に砂糖★を加えてよく混ぜる。
- ⑦ ⑥に牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ⑧ 器に④を盛り付け、⑦をかけて、シナモンパウダーを振りかける。

ポイント

- ・赤ワインのポリフェノールやビタミンCには抗酸化作用があるとされています。
- ・果物の摂取目標量は1日200gです。普段の食事にうまく取り入れましょう。

