

●りんごを生かしたメタボ対策メニュー

主食 ちらし寿司

1人分エネルギー:412kcal 蛋白:15.0g 脂質:4.0g 塩分:2.0g
100gあたりの含有量 プロシアニジン:1.7mg



りんご果汁で炊いた
ご飯を酢飯にしました。
りんご果汁で砂糖を
大幅にカットし、
りんごの甘さを
生かした一品です。



材料(4人分)

	米	2合
	りんご果汁	360ml
	酒	大1
A	酢	大2・1/2
	塩	小1/2
	人参	50g
	干し椎茸	3枚
B	しょう油	小1
	砂糖	小1
	椎茸の戻し汁	大2
	卵	2個
	鶏挽肉	100g
C	酒	大1
	しょう油	大1
	砂糖	大2/3
	きゅうり	1本
	塩	少々
	きざみ海苔	適量
	生姜	少々

作り方

- ①干し椎茸は、水で戻し粗いみじん切りにする。
- ②米は洗ってザルに上げ30分おく。人参は短冊切りにする。
- ③りんごは、皮をむき芯を取りジューサーにかけ果汁をとる。
- ④②、③と酒を炊飯器に入れ炊く。
- ⑤①の椎茸をBの調味料で煮て冷ましておく。卵は溶いて炒り卵にする。
- ⑥鶏挽肉は炒めて、火が通ったらCを加えて味付けする。
- ⑦きゅうりは半月切りにし塩をふって、しんなりしてきたらしばっとおく。
- ⑧ご飯が炊けたら、Aを加えて切るように混ぜ冷ましておく。
- ⑨⑧が冷めたら、⑤⑥⑦をざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑩器に盛り、きざみ海苔と針生姜を散らす。

●りんごを生かしたメタボ対策メニュー

主菜 鶏のりんごジャム煮



1人分エネルギー:172kcal 蛋白:19.5g 脂質:4.0g 塩分:1.2g
100gあたりの含有量 プロシアニジン:4.0mg

りんごジャムの甘さを生かし、鶏肉との相性も抜群のメニューになりました。



材料(4人分)

鶏もも肉	400g
にんにく	2かけ
白ワイン	大2
りんごジャム	80g
しょう油	大1・1/2
水	80ml
黒こしょう	少々

A

《りんごジャム》

りんご 2個(過食量360g)	
砂糖	75g
レモン汁	大1

作り方

- ①鶏もも肉は大きめのひと口大に切る。にんにくはすりおろし、肉になじませて10分おく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を皮側から焼き、焼き色がついたら裏返し、両面焼く。
- ③②にAを加えて、弱火でとろっとするまで煮詰める。
- ④好みで黒こしょうをふる。

《りんごジャムの作り方》

- ①りんごは皮をむき芯を取っていちょう切りにする。
- ②鍋に①のりんご・砂糖・レモン汁を入れ、弱火でコトコトと煮る。
- ③りんごが柔らかくなり、水分が無くなりトロツとしてきたら火から下ろす。

●りんごを生かしたメタボ対策メニュー

主菜 りんごと豚肉の洋風煮



1人分エネルギー:226kcal 蛋白:11.1g 脂質:8.6g 塩分:1.4g
100gあたりの含有量 プロシアニジン:19.7mg

りんごの甘酸っぱさが
料理の味をまとめて
くれています。



材料(4人分)

りんご	1個
玉ねぎ	200g
マッシュルーム	1/2P
しめじ	1/2P
さやいんげん	50g
豚肩ロースブロック	200g
小麦粉	大1
オリーブ油	小1
白ワイン	1C
水	1C
コンソメ	1個
塩	少々
黒こしょう	少々
オレガノ	少々

作り方

- ①りんご、玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ②さやいんげんは茹でて3cm長さに切っておく。
- ③豚肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油をひき、③の肉を両面軽く焼いて取り出す。
- ⑤④のフライパンに①を入れ、炒める。
- ⑥④の肉を戻して、白ワイン、水、コンソメ、オレガノで汁がなくなるまで中火で煮込む。
- ⑦②を加えて、塩、こしょうで味を調える。

●りんごを生かしたメタボ対策メニュー

主菜 冷しゃぶりんごドレッシング



1人分エネルギー:186kcal 蛋白:12.0g 脂質:10.8g 塩分:0.8g
100gあたりの含有量 プロシアニジン:12.1mg

りんごのフルーティーさを生かしたドレッシングです。さわやかな味で食欲をそそります。



材料(4人分)

豚肉	200g
大根	150g
水菜	1束
人参	30g
きゅうり	60g
りんごすりおろし	130g
生姜すりおろし	小1/2
玉ねぎすりおろし	小2
りんご酢	大2
しょう油	大1
塩こしょう	少々
オリーブ油	大1
白ごま	小2

A

作り方

- ①大根・人参は千切りにして冷水に放ち、パリッとしたらザルに上げて水気をきる。
- ②きゅうりは千切り、水菜は3cm長さに切る。
- ③Aの材料を混ぜ、りんごドレッシングを作る。
- ④豚肉を熱湯にサッとくぐらせ、ザルにあげる。
- ⑤器に①②を敷き、④の豚肉を盛り、③のドレッシングをかける。

●りんごを生かしたメタボ対策メニュー

おやつりんごのデザートスープ



1人分エネルギー:295kcal 蛋白:5.0g 脂質:15.8g 塩分:0.3g
100gあたりの含有量 プロシアニジン:18.9mg

りんごの甘酸っぱさを生かしてデザートスープに! トッピングのゼリーもりんごの香りがします。



材料(4人分)

りんご	500g(可食量)
砂糖	大2
レモン汁	小1
水	100ml
牛乳	300ml
生クリーム	150ml
レモン汁	適量

《トッピングりんご寒天》

りんごの皮	使った分
水	250ml
砂糖	大1
レモン汁	小1
粉寒天	小1

作り方

- ①りんごはよく洗い皮をむく(皮は捨てずに塩水につけておく)。芯を取り、いちょう切りにしたら、砂糖、レモン汁をまぶしておく。
- ②①のりんごを鍋に入れ、水を加えて弱火で煮込む。軟らかくなったらミキサーにかけペースト状にする。
- ③②を鍋に戻し、牛乳を加え弱火で混ぜながら煮る。ふつふつと沸騰してきたら火からおろし、生クリームを加える。
- ④あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。食べる前にレモン汁で好みの味に調整する。

《トッピングりんご寒天》

- ①りんごの皮はさっと水で洗い分量の水で煮る。しんなりしてりんごの香りがでてきたら、皮を取り出し砂糖、レモン汁を加えよく混ぜる。
- ②粉寒天を加え、1分ほどよく沸騰させ型に流し入れる。あら熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
- ③固まったら好みの大きさに切り、食べるときにスープに浮かべる。

●りんごを生かしたメタボ対策メニュー

おやつ さつまいもとりんごの ホットジュース

1人分エネルギー:148kcal 蛋白:1.0g 脂質:0.2g 塩分:0.0g
100gあたりの含有量 プロシアニジン:18.0mg



さつまいもの甘さとりんごの甘酸っぱさがマッチしたホットジュースです。寒い時期にぴったりのメニューです。



材料(4人分)

さつまいも	200g
りんご	120g
100%りんごジュース	600ml
シナモン	好みで

作り方

- ①さつまいもは皮をむき1cm角に切り、鍋で柔らかくなるまで茹でる。
- ②りんごは皮をむき1ちょう切りにする。
- ③①と②、りんごジュースをミキサーにかける。
- ④レンジで温める。
お好みでシナモンを加える。

●りんごを生かしたメタボ対策メニュー

おやつりんごカレーまん

1人分エネルギー:370kcal 蛋白:11.6g 脂質:10.4g 塩分:1.1g
100gあたりの含有量 プロシアニジン:13.1mg



りんごの甘さと
カレーの辛さがおいしい
カレーまんです。

材料(4人分・8個)

りんご	1/2個位
砂糖	10g
ドライイースト	小1・1/2
強力粉	50g
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小1・1/2
サラダ油	大1
豚挽肉	120g
玉ねぎ	40g
りんご	100g
人参	40g
にんにく	1かけ
小麦粉	大1
カレールー	20g
ケチャップ	大1/2
ウスターソース	大1/2
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	好みで
ガラムマサラ	好みで

作り方

- ①りんごはよく洗い、皮付きのまますりおろして、果汁を100mlとる。残った果肉もとっておく。
- ②①の果汁を人肌くらいに温め、砂糖・ドライイーストを溶かしておく。
- ③Aの材料をボウルに入れ、①の果肉、②サラダ油を加え、よく混ぜる。
- ④生地がひとかたまりになったら、さらになめらかになるまでよく捏ねる。捏ね上がったら、ラップをして30分くらい生地を休ませる。
- ⑤にんにくはみじん切りにする。玉ねぎ、人参もみじん切りにする。りんごは1cmの角切りにする。
- ⑥フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら挽肉を加える。火が通ったら玉ねぎ、人参、りんごを入れ、さらに炒める。
- ⑦玉ねぎが透き通ってきたら小麦粉を加えて炒める。Bも加えて塩、こしょうで味を調える。(好みでカレー粉、ガラムマサラ等を入れてもよい。)
- ⑧④を8等分して7mmくらいの厚さの丸型に伸ばし⑦を包む。クッキングシートの上のせ、温めた蒸し器(火は消して蓋をする)の中で15分発酵させる。
- ⑨15分後、強火で12～13分ほど蒸す。

●りんごを生かしたメタボ対策メニュー

おやつりんごの米粉蒸しパン



1人分エネルギー:146kcal 蛋白:1.4g 脂質:0.2g 塩分:0.2g
100gあたりの含有量 プロシアニジン:22.8mg

りんごの甘さを生かした
おやつです。
米粉でもちもち、やさしい
甘さに仕上がります。



材料(4人分)

	りんご	160g
	砂糖	大2
A	片栗粉	15g
	米粉	80g
	ベーキングパウダー	小1
	砂糖	大2
	すりりんご	大2
	水	60ml

作り方

- ①りんご(皮付き)を1cm角に切り、砂糖をまぶしてレンジで2分加熱する。
- ②加熱したりんごから水分が出るので、りんごと水分を分けておく。水分は水を足して60mlになるようにする。
- ③Aをボウルに入れよく混ぜ合わせる。そこに②とすりりんごを混ぜ合わせる。
- ④容器に入れ、蒸し器で強火で20分蒸す。