

今日のおやつ

リンゴとレーズンの桜まんじゅう カモミールティー

リラックス効果
むくみ解消

桜まんじゅうの作り方

【材料】 4人分

- | | | | |
|----------|--------------|-------|-----------|
| •小麦粉 | カップ1杯 (100g) | •りんご | ½個 (100g) |
| •水 | 60g | •レーズン | 25g |
| •食塩 | 一つまみ | •くるみ | 40g |
| •ドライイースト | 2g | | |
| ☆砂糖 | 8g | ☆でん粉 | 小さじ4杯 |
| ☆レモン果汁 | 少々 | ☆シナモン | 少々 |
| •食紅 | 少々 | •桜の花漬 | 1枚 |

【作り方】

- ①小麦粉、水、食塩、ドライイースト、水に溶かした食紅を混ぜ、ラップに包んで30分ねかす。
- ②リンゴ(1cm角)、レーズン(1cm角)くるみ(0.5cm程度)を切り、くるみはフライパンで炒る。
- ③☆と混ぜ、電子レンジで1分加熱した後ザルで水気を切る。
- ④ねかした生地を4等分し、具を包んで塩抜きした桜の花漬をのせて蒸し器で15分蒸す。

くるみなどのナッツ類に多く含まれる脂質は動脈硬化予防、ビタミンEは抗酸化作用があり、老化防止に効果的です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。



今日のおやつは

228kcal

(1人1個あたり)