

きなことりんごのマドレーヌ ローズヒップティー

ハーブティーの効能
ビタミンCが豊富
利尿促進・むくみ解消



きなことりんごのマドレーヌの作り方

【材料4個分】4人分

●りんご	80g (中1/3個)
●レモン汁	5g (小さじ1杯)
●砂糖	9g (大さじ1杯)
★卵	60g (Lサイズ1個)
★砂糖	27g (大さじ3杯)
★キャノーラ油	36g (大さじ3杯)
◇きなこ	20g (大さじ2.5杯)
◇米粉	32g (大さじ4杯)
◇ベーキングパウダー	3g (小さじ3/4杯)

【作り方】

- ①りんごをいちょう切りにし、●の材料と共に鍋に入れ中火で煮る。
半透明になったら鍋からおろし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②ボウルに★を入れ泡だて器でかき混ぜる。
- ③◇を粉ふるいにかけて②に加えて、さらにかき混ぜる。
- ④粗熱を取った①のりんごを加えゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑤型に流し込み180℃のオーブンで15分焼く。

①は鍋で煮る代わりに
電子レンジでもできます。
(500W 3-4分)



200kcal (1人分あたり)

Point

- きなこには、不足しがちな鉄分が豊富に含まれていますので、貧血の予防に効果的です。
- 市販のマドレーヌに比べ、バターの代わりにキャノーラ油を使用することで、動物性脂肪を抑えており、乳腺炎の予防に効果的です。

このレシピは、当院で臨地実習を行った学生が考案したものです。

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。

