

# 食品ロスを減らすまるごとレシピ リンゴの巻

## 丸ごとりんごのパルフェ



りんごの皮には、食物繊維やビタミン、ミネラル、カリウム、ペクチン、ポリフェノールなど、健康に役立つ成分が豊富に含まれています。

皮ごと食べることで、りんご本来の栄養価を積極的に摂取できますので、よく洗ってから丸ごといただきます。

### 材 料 (4人分)

りんご 200g  
レーズン 15粒g  
りんごジュース 250cc  
甜菜糖(砂糖) 大さじ1  
レモン汁 小さじ1  
グラノーラ 適量

### 作 り 方

- ①りんごは良く洗って芯を取り、一口大に切る
- ②鍋にりんごとりんごジュース、甜菜糖を入れる
- ③弱火でコトコトと煮る(りんごの酸味が弱いときは、レモン汁を入れるとおいしく仕上がります)
- ④りんごがやわらかくなったら、レーズンを入れて、火を止める
- ⑤④がさめたら密閉容器に入れ、冷蔵庫で冷やす
- ⑥器にグラノーラをいれて、⑤を入れる

※残った煮汁は炭酸で割って飲むと美味しいです