



★みんなの一行レシピ★



果物のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ

そのまま食べてもおいしい果物ですが、アレンジしたり、加熱して体にやさしい工夫もありますね！

○柿の白和え

水切りした木綿豆腐をくずし、砂糖、しょうゆ、すりごまを滑らかになるよう混ぜて千切りした柿を和える。

【柿の種をよけて切る方法】

へたを下にして上から見ると筋がみえるので、筋のとおりに切ると、ほぼよけることができる。皮をむいた後でも筋は見える。



○煮りんご

薄切りしたりんごを耐熱容器に入れ、砂糖と水を加えて、電子レンジで1～2分加熱し、様子を見て再加熱する。（りんごの皮を入れて少し赤みをつけたり、レモン汁を入れても可。また、砂糖を入れなくてもおいしい。）



あなたのおすすめ簡単レシピ募集中！ スタッフに声をかけてください

その他のレシピはこちら！

