

地産地消レシピ りんご



豊平区のキャラクター「こりん」と「めーたん」にちなみ、りんごを使ったドレッシングとジンギスカンのたれを紹介します。

●りんごのドレッシング●

材料	作りやすい分量	作り方
りんご 酢 はちみつ オリーブオイル プレーンヨーグルト 塩	100g (1/2個) 大さじ2と1/2 15g 50ml 大さじ1/2 少々	① りんごは芯を取り除き、皮ごとすりおろす。 ② ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。

注：はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使用できません。

●ジンギスカンのたれ●

材料	作りやすい分量	作り方
A りんご 玉ねぎ しょうが にんにく	50g (1/4個) 50g (1/4個) 5g 5g	① Aの材料をすりおろす。 (りんごは皮つき) ② 鍋に①とBを入れ、混ぜ合わせながら加熱して出来上がり。
B ケチャップ しょうゆ ウスターソース 砂糖 赤ワイン 白すりごま	大さじ1 大さじ3 大さじ4 小さじ2 大さじ1 大さじ1/2	



りんごとはちみつ、甘みのあるドレッシングです。色々な野菜にたっぷりかけて召し上がれ!

<大さじ2杯分(分量の1/5)の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
115kcal	0.1g	10.1g	3mg	0.2g



フライパンに油を熱し、ラム肉や野菜を炒め、たれで調味。漬け込んでもよし! 付けて食べてもよし!

<大さじ2杯分(分量の1/5)の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
50kcal	1.4g	0.7g	28mg	2.7g