

Fruits! Fruits! Fruits! Fruits!



詳しい情報は、下記のホームページをご覧ください。
www.kudamono200.or.jp

毎日くだもの
200グラム!

果物でヘルシーライフ



毎日くだもの
200グラム!

親子で作る フルーツカフェレシピ

Cafe Recipes

レシピの目次は
P1をご覧ください。



監修 女子栄養大学名誉教授
吉田 企世子

農林水産省「にっぽん食育推進事業」
果物普及啓発協議会
〔財〕中央果実生産出荷安定基金協会
果物のある食生活推進全国協議会

●お問合せ先
財団法人 中央果実生産出荷安定基金協会
〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル内
TEL.03-3586-1381 FAX.03-5570-1852

Healthy Life



Contents 目次

はじめに…2
食事バランスガイド

果物ヘルシーQ&A

子どもの健康と食生活を考える…3

- Q1. 最近、肥満の子どもの目につくのですが、どのくらいいるのでしょうか？
Point ●不規則な子どもの食生活
- Q2. 最近子どもにも生活習慣病が広がっていると聞きましたが、本当ですか？
- Q3. 保護者は児童・生徒の健康をどのように守りたいと思っているのですか？
- Q4. 食事バランスをよくするためには、どんな食品が必要ですか？
Point ●日本人の果物摂取量は世界で下位

果物で食生活改善…5

- Q1. 果物にはどんな栄養素が含まれているのですか？
Q2. 果物はダイエットにいいって本当ですか？
Q3. “毎日くだもの200グラム運動”ってどういう活動ですか？

果物で生活習慣病予防…7

- Q1. 高血圧に果物がよって本当ですか？
Q2. 果物が動脈硬化を予防する仕組みは？
Q3. 果物は糖尿病にもよい？
Q4. がん予防に果物がよい？

今日からスタート！
くだもの200グラム生活

国産果物の旬カレンダー…8

果物 mini 情報 果物の皮につく白い粉は農薬ではありません
果物 mini 情報 生の果物とジュース、違いの出る栄養素は
果物 mini 情報 果物は冷やしすぎに注意

果物の選び方と保存法…9

果物の食べ方アイデア集…10

この本の使い方

- 果物の栄養的な特長や食べ方を知りたい方は、前表紙の「果物でヘルシーライフ」からお読みください。
- 果物のおいしいレシピを知りたい方は、後表紙「親子で作るフルーツカフェレシピ」からお使いください。

親子で楽しむフルーツカフェレシピ

デザート & おやつ (P19~22)



8種のフルーツタルト
黒糖バナナケーキ
フライパンで作るりんごのケーキ
ぶどうのゼリー
キウイフローズンヨーグルト
なしのキャラメリゼ

メインディッシュ (P17~18)



フルーツカレー
みかんのさわやかカルボナーラ
アップルポーク

軽食・夜食 (P15~16)



あつあつフルーツPIZZA
フルーツサンド
みかんのクラフティ
クロワッサン風アップルパイ

サラダ (P13~14)



フルーツサラダ
サワーシトラスサラダ
フルーツディップサラダ
ぶどうの白あえ

ドリンク・スープ (P11~12)



ミックスフルーツシェイク
バナナセサミオーレ
ぶどうのサワードリンク
みかんのフローズンドリンク
フルーツティー
フルーツスープ



はじめに

近年、食生活の偏りや乱れによる生活習慣病の増加が深刻な社会問題となっていますが、これらは、幼少期の食習慣に由来するといわれています。

国では、食生活を見直すにあたって、1日に何をどれだけ食べたら良いかを分かりやすく示した「食事バランスガイド」を作成し、その普及を図っています。この中では、果物は1日2つ、おおよそ200g(みかんなら2個)摂取することを目安としていますが、現在はまだ半分程度しか摂れていません。

「果物のある食生活推進全国協議会」では、果物を毎日の食生活に欠かせない品目として定着させるため、バランスのよい食事の中で「毎日くだもの200グラム」の摂取を目標にした運動を展開しています。

本冊子は、子どもの生活習慣病の増加や食生活の現状と果物が優れた食品であることを解説するとともに、家庭で手軽に調理でき、かつ、おいしい果物メニューを紹介しており、これらを参考に果物の摂取量を増やし、豊かで健康な食生活が実現されるよう願っています。

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。
厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に決定されました。

食事バランスガイドについて詳しくは
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

1日分	料理例
1つ分 2つ分	5.7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(ゆめしずみ)1杯(約150g)または4杯程度 ごはん(ゆめしずみ)1杯(約150g)または4杯程度
1つ分 2つ分	5.6 副菜(野菜、きのこ、豆、海藻類) 野菜(ゆめしずみ)1杯(約150g)または2杯程度 野菜(ゆめしずみ)1杯(約150g)または2杯程度
1つ分 2つ分 3つ分	3.5 主菜(肉・魚・卵、大豆製品) 肉・魚・卵(ゆめしずみ)1杯(約150g)または2杯程度 肉・魚・卵(ゆめしずみ)1杯(約150g)または2杯程度 肉・魚・卵(ゆめしずみ)1杯(約150g)または2杯程度
1つ分 2つ分	2 牛乳・乳製品 牛乳(ゆめしずみ)1杯(約150g)または2杯程度 牛乳(ゆめしずみ)1杯(約150g)または2杯程度
1つ分 2つ分	2 果物 みかん(ゆめしずみ)1杯(約150g)または2杯程度 みかん(ゆめしずみ)1杯(約150g)または2杯程度

子どもの健康と食生活を考える

子どものすこやかな成長のためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。そのためにはビタミンやミネラルなどの微量栄養素を多く含む果物を、食事に積極的に取り入れたいものです。今日からさっそく、果物生活始めませんか？

Q1

最近、肥満の子どもが目につくのですが、どのくらいいるのでしょうか？

.....
A. 肥満傾向の子ども小5～中1で10%以上
 小中学生の肥満傾向の子どもの割合は、これまで増えてきましたが、最近では減少傾向にあります。しかしそれでも小学5年生から中学1年生で10%を超えています。理由としては、食生活の欧米化に加えて、高エネルギーのファストフードや清涼飲料水の摂取過多、運動不足が考えられます。小中学生の肥満は多くが大人に持ち越すとも言われます。規則正しくバランスのとれた食生活に気を配ってあげましょう。

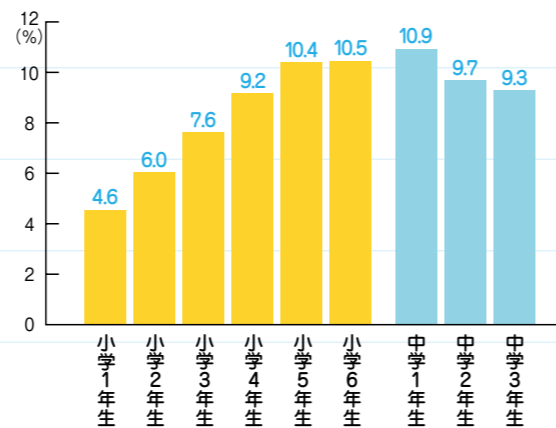
● 果物の栄養についてはこちらのコーナーへ>>> P5

Point

不規則な子どもの食生活

「平成17年国民健康・栄養調査」によると、夜19時～20時の間に食事をする小中学生は39.1%、20時以降も7.1%にのぼっています。不規則な食生活が肥満などの不健康につながると懸念されています。

肥満傾向児の出現率 [平成20年度]



出典:文部科学省「平成20年度学校保健統計調査」

Q2

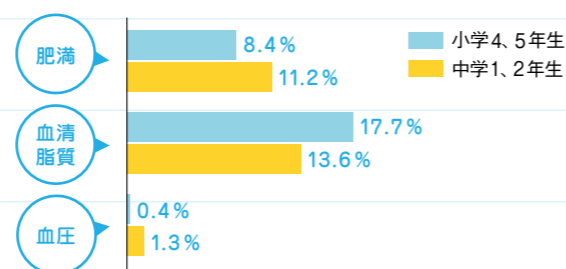
最近子どもにも生活習慣病が広がっていると聞きましたが、本当ですか？

.....
A. 4人に1人が生活習慣病の対象

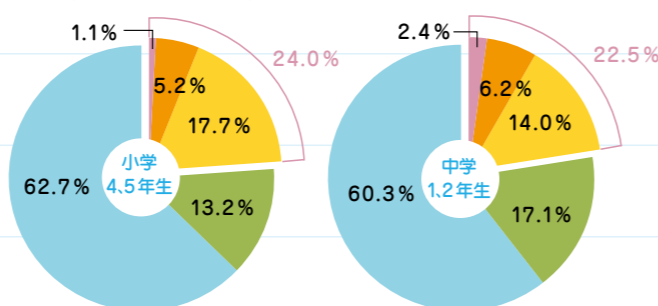
平成19年度の小児生活習慣病検診結果「東京都予防医学協会年報2009年版第38号」によると、健診項目別に、基準値以上(例えば「肥満」の場合は肥満度20%以上)の割合は、「肥満」では中学1、2年生で11.2%にもなっています。また「血清脂質」では小学4、5年生で17.7%にのぼっています。

各項目の結果を元に総合判定を行ったところ「要生活指導」(バランスのとれた食生活と適度な運動が必要)以上が小学4、5年生で24.0%、中学1、2年生で22.5%となっており、おおむね4人に1人の割合となっています。

健診項目別の基準値以上の割合 [2007年]



総合判定の管理別出現頻度 [2007年]



● 要医学的管理: 専門医の受診・相談
 ● 要経過観察: 半年～1年後に再検査
 ● 要生活指導: バランスのとれた食生活と適度な運動を心がける
 ● 管理不要: 次回の検診結果の変化に注意
 ● 正常 異常なし

出典:「東京都予防医学協会年報」2009年版38号から改変

Q3

保護者は児童・生徒の健康をどのように守りたいと思っているのですか？

.....
A. 約57%の保護者が食習慣の改善が必要と考える

保護者の食事に対する意識は高まっています。小中学生の児童・生徒を持つ保護者の約57%が子どもの食習慣を改善したいと考えています。その内訳を見ると「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」が66.5%、「菓子や甘い飲み物をほどほどにする」が49.6%、「主食・副菜・主菜を組み合わせる」が43.3%となっています。

Q4

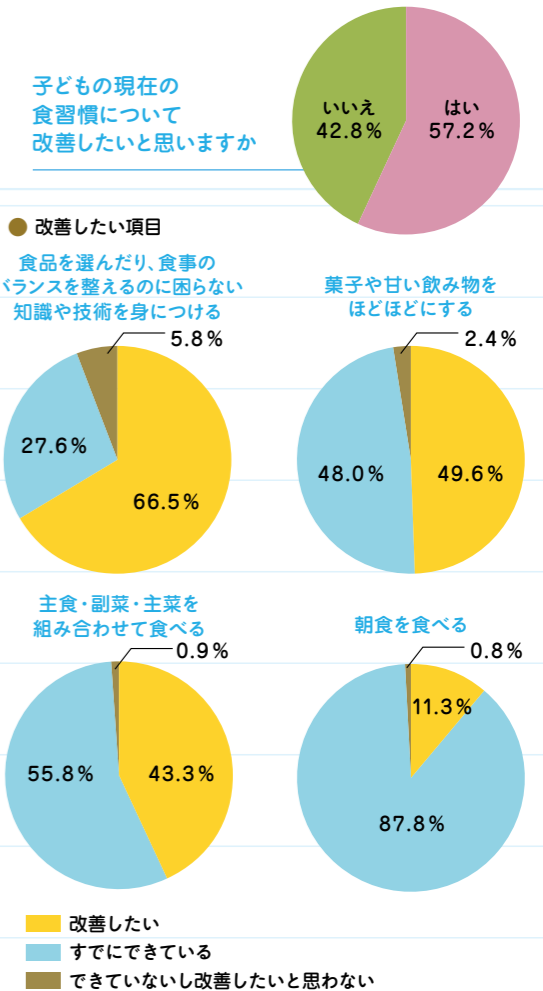
食事バランスをよくするためには、どんな食品が必要ですか？

.....
A. 目標200gのうち、果物は50%以下しか摂れていません。

健康のためには「食事バランスガイド」(P2)を活用するなどして、食事の栄養バランスを調えることが大切です。しかし、多くの食品の中でも果物は大変、不足しています。「平成19年国民健康・栄養調査」の7～14歳の摂取量をみると、野菜は244gで、目標350gの70%となっています。それに対して果物は95gで、目標200gの半分以下にすぎません。20代～40代はさらに少なく70g程度です。果物の摂取増進には、子どものときから果物を食べる習慣付けが重要です。

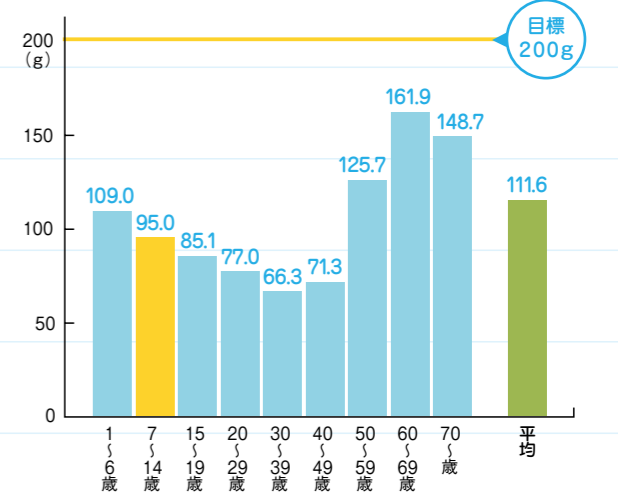
● 果物をたくさん摂れるレシピはこちら>>> P11～

子どもの食習慣についての改善意識 (小中学生)



出典:厚生労働省「平成17年国民健康・栄養調査」

国民1人1日当たりの果物摂取量



出典:厚生労働省「平成19年国民健康・栄養調査」

Point

日本人の果物摂取量は世界で下位

果物の摂取増進をすすめている欧米では200g～300g以上摂取されています。アメリカを100とすると、日本はわずか46、果物摂取量は先進国で最低水準となっています。

果物ヘルシーQ&A

果物で食生活改善

果物は低エネルギーなうえ、ビタミン・ミネラル・食物繊維に富む優れた食品です。生だけでなく、ジュースやジャムなどの加工品も上手に利用して、健康のレベルアップをはかりましょう。



果物にはどんな**栄養素**が含まれているのですか？

.....

A. 果物は栄養素の宝庫です

果物は低エネルギー食品でありながら、ビタミンやミネラル、食物繊維などの重要な摂取源であり、また、健康維持や疾病予防に有効な機能性成分を豊富に含んでいます。各栄養素の特長を知って果物と賢く付き合ってください。

●ビタミンC

抗酸化作用があり、鉄の吸収促進、白内障の予防、がん予防、抗ストレスなどの効果があります。水溶性で加熱に弱く、調理することによって失われやすいため、生のまま食べられる果物で摂ると効率的です。

【特に多く含む品目】
かんきつ、かき、キウイフルーツ、いちご、くり、パイナップル、メロン、バナナ

●ビタミンA

成長に関与し、妊婦や乳児にとって特に必要なビタミンです。また、視力に関与する物質であり、視力を正常に保つ機能があります。β-カロテンなどのカロテノイドは、体内でビタミンAに変換するプロビタミンAであり、抗酸化作用による免疫力強化作用があります。うんしゅうみかんに特に多いβ-クリプトキサンチンは、動物実験でがん抑制効果があります。

【特に多く含む品目】
うんしゅうみかん、かき、びわ、すいか

●ビタミンE

過酸化脂質の生成を抑制するという抗酸化作用や、抗酸化作用を介して生体膜を安定化させる作用があり、老化防止、がん、高血圧、動脈硬化、心臓病、白内障など生活習慣病の予防効果があります。

【特に多く含む品目】
キウイフルーツ、もも、すもも

●ビタミンB群

エネルギーの供給や物質代謝に関与しており、失われると疲れやすくなります。果物に豊富に含まれているビタミンB₆は、脂肪やアミノ酸の代謝に関与し、脂肪肝の予防などの効果があり、また、葉酸は成長・妊娠に必要な成分であり、最近では認知症予防効果の関与が報告されています。

【特に多く含む品目】
かんきつ、かき、キウイフルーツ、くり、すもも、バナナ、さくらんぼ、メロン

●カリウム

高血圧や脳卒中などの脳血管疾患と深い関係がある食塩（ナトリウム）の排泄を促す効果があります。カリウムは調理によって溶出して失われやすく、例えば野菜を煮た場合の損失は30%以上となるため、生でそのまま食べられる果物はカリウムを摂取するのに最適な食品です。

【特に多く含む品目】
かき、かんきつ、なし、ぶどう、りんご、バナナ

●食物繊維

便秘の予防の他、糖質、脂質の吸収を遅くしたり、発がん性物質などの体外への排泄、善玉菌と呼ばれるビフィズス菌などの大腸内での増加促進、悪玉コレステロール（LDL）の上昇を抑える働きなどにより生活習慣病を予防する効果があります。果物には、ペクチンなどの水溶性食物繊維やセルロースなどの不溶性食物繊維が多く含まれています。

【特に多く含む品目】
りんご、かき、もも、キウイフルーツ、くり、すもも、西洋なし、さくらんぼ、びわ

●有機酸

果物を食べたときに感じる酸味は、クエン酸、リンゴ酸、酒石酸などの有機酸で、爽快で清涼感を与えてくれます。クエン酸やリンゴ酸は、糖質がエネルギーに順調に転換していくためにビタミンB₁とともに不可欠な成分であり、疲労回復に効果があります。有機酸は鉄の吸収を高めるので、貧血の防止効果があります。また、血液サラサラ効果、抗酸化作用もあります。

【特に多く含む品目】
レモン、うめ、すもも、キウイフルーツ、かんきつ、りんご、ぶどう

●ポリフェノール類

果物の色素や苦み、渋みの成分で、フラボノイド類、カテキン類などが代表的です。活性酸素を除去し、生活習慣病などを予防する効果があります。フラボノイド類（アントシアニン類、フラボン類、ヘスペリジン類）は、かんきつ（特に果肉を包んでいるじょうのう膜）に多く含まれ、発がん抑制効果や、ビタミンCの機能を高めて毛細血管を丈夫にし、出血を防いだりする効果もあります。カテキン類は、多くの果物に含まれており、殺菌作用による口臭の予防、抗酸化作用による動脈硬化予防やがん予防などの効果、血圧を低下させる効果があります。

【特に多く含む品目】
果物全般



果物は**ダイエット**にいいって本当ですか？

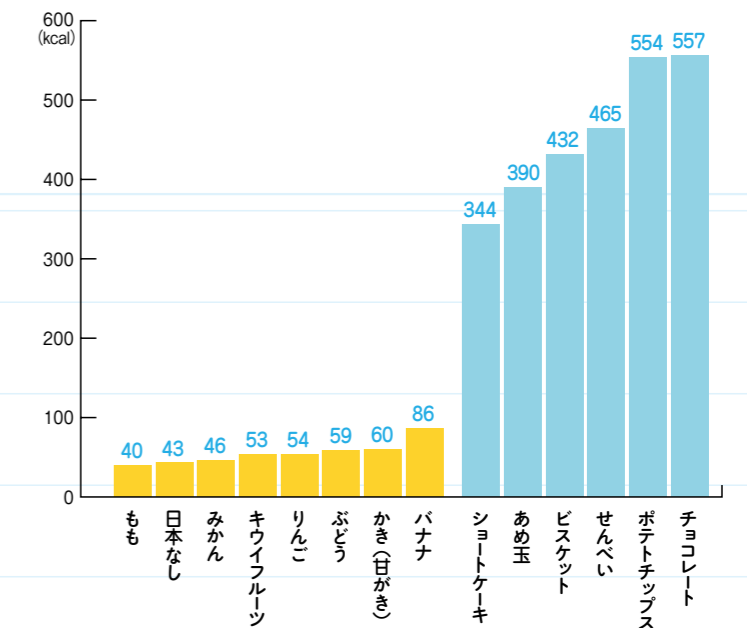
.....

A. 「果物は太りやすい」は誤解

果物は甘く「甘い＝糖分が多く高エネルギー」といったイメージがあるため、いまだに、果物は太ると思っている人がいますが、これは大きな誤解です。

果物の甘さを強く感じるのは果糖によるものであり、**果糖は砂糖の1.15～1.73倍甘さを感じますが、エネルギー量は1g当たり4kcalと、他の糖と変わりません。**甘いからといって高エネルギーというわけではないのです。また、果物は大部分が水分であり、菓子類に多く含まれる高エネルギーの脂質がほとんど含まれていないため、100gあたりのエネルギー量は意外と少なく50kcal程度でショートケーキの15%ほどです。

果物と菓子類のエネルギー比較（100g当たり）



出典:「五訂増補日本食品栄養成分表」から作成

近年、みかんやりんごは技術革新により格段に甘く感じるようになっていますが、糖度が1度上がっても相当甘く感じ、この場合の果物100g当たりのエネルギー増加量はわずかに4kcal程度です。このように、果物は低エネルギー食品なので、おやつやお菓子の代わりに食べればダイエットに最適です。



“毎日くだもの200グラム運動”ってどういう活動ですか？

.....

A. 果物を1日200g食べて健康に

果物を毎日200g以上食べることで、健康づくりをしようという運動です。「食事バランスガイド」では、**果物を毎日2つ（おおよそ200g）を食べることを勧めています。**

果物にはビタミン、ミネラルなどの微量栄養素や食物繊維、機能性成分が豊かに含まれているため、毎日200g程度を食べることによって、食事の栄養バランスが格段に良くなるからです。それでは200gの果物というのは、いったいどれくらいの量があるのか、主な果物についてしっかり覚えておきましょう。



果物で生活習慣病予防

果物に含まれる栄養成分が、生活習慣病の予防や改善に役立つとされ、大きな注目を集めています。生活習慣の中でも、食事はもっとも大きな比重を占めています。果物を毎日取り入れることで、いつまでも健康な生活を送りましょう。



Q1 高血圧に果物がよって本当ですか？

.....
A. カリウムが塩分を排出

高血圧の原因のひとつに、塩分の過剰摂取があげられます。塩分は男性で1日10g未満、女性で8g未満が望ましいとされていますが、なかなか達成できていません。果物や野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体外に排出させ、血圧を下げる働きをします。

日本の研究の中にも、みかんをたくさん食べる人のほうが高血圧の有病率が低いという報告もあります。なおカリウムは調理時、水に流れ出て失われやすいのですが、生で食べるのが多い果物は、カリウムを有効に摂ることができます。



Q2 果物が動脈硬化を予防する仕組みは？

.....
A. 食物繊維がコレステロールを排出

動脈硬化とは、血管の壁にコレステロールなどが付着することで血管がだんだん狭くなり、柔軟性も失われて血液の流れが悪くなった状態です。脳や心臓の血管に硬化がおこると、脳血管疾患や心臓疾患などの大きな病気につながります。

動脈硬化の予防にはまず高血圧症や高脂血症にならないことが重要ですが、**予防としては食物繊維を多く摂ることが有効とされています。**血中のコレステロールを便として体外に排出させることで、予防をするというものです。



Q3 果物は糖尿病にもよい？

.....
A. 糖尿患者にも果物が推奨される

糖尿病の予防にはまず、バランスのとれた食事をするのが大切です。また糖尿病になってしまった人にも果物は有用です。日本糖尿病学会では、**糖尿病患者に対して、1日80kcal相当の果物摂取を勧めています。**これはみかんで200g(中2個)、りんごで150g(中½個)に相当します。



Q4 がん予防に果物がよい？

.....
A. 多くのがんのがん発症リスクが低下

07年に世界がん研究基金と米国がん研究財団が、世界中のがん研究論文をまとめ、がんに影響を及ぼす食事や生活因子などを科学的に判定した報告書があります。これによると、**果物の摂取でがんの発症リスクの低下が「ほぼ確実」とされたのは、肺がん、胃がん、食道がん、口腔・咽頭・喉頭がん**などです。

また、この報告書の中で、野菜と果物の合計摂取量を国民平均で1日600g以上にしようと提唱しています。

国産果物の旬カレンダー

国産の果物は種類が豊富ですから、1年を通じて旬を味わうことができます。毎日の食卓にぜひ加えてください。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
みかん	14	11	4	1	0	1	1	1	4	16	18	29
甘なつみかん	1	3	15	37	32	9	1	0	0	0	0	0
いよかん	23	40	32	3	0	0	0	0	0	0	0	2
はっさく	12	23	33	26	5	0	0	0	0	0	0	2
りんご	8	9	9	7	6	5	4	4	10	13	14	12
日本なし	0	0	0	0	0	0	3	27	47	18	4	1
西洋なし	3	1	0	0	0	0	0	2	12	25	35	22
かき	3	1	0	0	0	0	0	0	9	37	36	13
びわ	0	0	1	6	28	59	5	0	0	0	0	0
もも	0	0	0	0	0	6	42	43	9	0	0	0
すもも	0	0	0	0	0	24	40	25	10	1	0	0
さくらんぼ	0	0	0	1	5	66	28	0	0	0	0	0
ぶどう	0	0	0	0	1	5	13	29	31	15	3	1
くり	0	0	0	0	0	0	0	1	57	39	3	0
いちご	14	17	23	21	11	2	0	0	0	0	2	11
メロン	2	2	2	6	17	21	20	14	7	4	3	4
すいか	0	0	1	4	13	20	33	24	4	0	0	0
キウイフルーツ	16	22	25	17	2	0	0	0	0	2	5	11

※表中に記述してある数値は、主要市場における品目別年間卸売数量の月別割合(%)です。
出典:農林水産省「青果物流通統計月報」(平成20年1~12月)から作成



果物mini情報

果物の皮につく白い粉は農薬ではありません

りんごの表面がべとべとしていたり、ぶどうの皮に白い粉がふいたような状態をみかけたことはありませんか？ これはブルーム(果粉)と呼ばれるもので、果物自身が作り出している「ろう物質(ワックス)」です。果実を守る役目をしているもので、残留農薬ではありませんから、安心して食べてください。

生の果物とジュース、違いの出る栄養素は

果物を食べる時間がない人は、果汁100%ジュースで補うのもよい方法です。生の果物に比べると、食物繊維など、一部の栄養素は少なくなります。また、市販のジュースは濃縮還元製品も多くあり、加工・保存によって栄養価が減少しているものもあります。

果物は冷やしすぎに注意

果物を買ってすぐ冷蔵庫に保存する方が多いかもしれませんが、まだ熟していない果物の場合、冷蔵庫では成熟が不十分となりますので、室温で熟させてから、食べる数時間前に冷蔵庫で冷やすようにします。またあまり冷やしすぎると、果物本来の甘さが感じにくくなりますので、軽く冷やすくらいがおいしくいただけます。

果物の選び方と保存法

果物は成熟期間が長いものが多いのですが、食べごろを誤ったり、保存期間が長いとエチレンが発生して熟しすぎになり、本来の味を楽しむことができなくなります。

果物の選び方と保存法を理解して、おいしい果物生活始めませんか？

Point

果皮が薄い
袋ごと食べると、袋やスジの食物繊維もいっしょに摂取できて効果的。

色が濃い
なめらかで締まりがある

あまり大きくない

Point

へたと果実の間にすき間がない
果頂部に近いところが甘く、種やへたに近づくほど甘みが薄くなるので、皮は薄くむく。

全体に赤みがある
皮にツヤとハリがある

Point

指で軽くたたくと締まった音がする
切ったりんごの表面に、薄い食塩水かレモン汁をつけると褐変防止に。

香りがよい
尻まで色づいている

中くらいで重い

Point

形が整っている
皮をむくときは、繊維にそって包丁を引くようにする。熟しているほうがむきやすい。

ふっくらと丸みがある
傷がない

甘い香りがする

Point

軸が新鮮である
冷やしすぎると本来の甘さが感じなくなるので、食べる前に冷気を抜く。

均一に色づいている
果形が扁平である

比較的重くてかたい

Point

果皮に毛が密生し、均一に茶色に着色している
指でさわって弾力があれば食べごろ。半分に切ってスプーンで食べてもおいしい。

ずんぐりと大きく丸い

Point

軸が太くしっかりしている
表面に白いブルーム(果粉)がある

粒が揃っている
房の肩部分が甘いので、房の下から食べ始めると、最後までおいしい。

皮の色が濃い

保存のPoint

果物の種類により異なる保存

- ・りんご、なし、もも、かき、ぶどうは、乾燥しないようにポリエチレン袋に入れて冷蔵する。
- ・みかんなどのかんきつは、貯蔵性が高いので、温度が高くない風通しの良いところに置く長くもつ。
- ・りんごは熟成を促進するエチレンガスを多く放出するので、他の果物といっしょに保存袋に入れるのは避けたい。

果物の食べ方アイデア集

そのまま食べてもおいしい果物ですが、皮のむき方や切り方、添える材料にほんの少しアイデアを加えると、いちだんとおいしく、おしゃれな一品に仕上がります。

食後のデザートやパーティーにいかがでしょうか？



**焼きみかんの
バニラアイス添え**

みかんはフォークに刺して直火であぶり、皮を焦がす。半分に切り、バニラアイスとミントの葉を添えます。熱々みかんとは冷たいアイスが合います。



**ぶどうの
フラワーカット**

まずへた部分を少し切り落とし、次に反対側の皮目に十字字に薄く切り込みを入れます。そこから花びらを開くように皮を半分むいて外側へ倒します。



**なしのシュワシュワ
ドリンク**

なしは皮と種を除いてすりおろし、汁ごとグラスに入れます。炭酸水を注いでいただきます。さっぱりとした飲み心地です。好みではちみつのかきを加えても。



**かきの
和風パルフェ**

かきはへたから1cmほどを切り落とし、下部分の果肉をスプーンでくり抜いてカップに。コーンフレーク、抹茶アイス、くり抜いた果肉を詰め、黒蜜をかけて。



**りんごの市松切り、
リボンむき**

市松切りは半分に切って種を除き、皮を1cm幅の縞模様にもき、縞に対して直角に1cm厚さに切ります。リボンむきは6つ割りにし、三角の形を残して皮をむきます。



**ももの
はちみつかけ**

ももは半分に切って種と皮を除き、はちみつをかけていただきます。ももが少し硬い場合は、丸のまま熱湯に数秒間つけて氷水で冷ますと、皮が簡単にむけます。

ドリンク
スープ



ミックスフルーツシェイク

材料(2人分)
バナナ…1/2本
みかん(缶詰)…固形量50g
もも(白桃・缶詰)…固形量50g
使った缶詰のシロップ…1/4カップ(50ml)
牛乳…1/2カップ(100ml)
氷…5~6個
はちみつ…好みで適量

■代わりに使える果物
りんご、いちご、キウイフルーツ

難易度	★☆☆
時間	5分
エネルギー	107kcal
食物繊維	0.8g

作り方
準備 材料はすべて冷やしておく。

- 1 バナナは皮をむいて適当な大きさにちぎり、ミキサーに入れる。残りの材料も加える。
- 2 ミキサーを回して滑らかな状態にする。コップに注ぐ。

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンC、カリウム、ビタミンB6

とりりとして飲みごたえがありますが、低カロリー。特にビタミンCが豊富でなので、風邪予防にも効果が期待できます。毎日の朝食にプラスするだけで栄養バランスが調います。

最後まで親子でチャレンジ!



みかんのフローズンドリンク

材料(2人分)
みかん(缶詰)…汁ごと1カップ(200ml)
牛乳…120ml
レモン汁…大さじ1

■代わりに使える果物
もも缶詰、パイナップル缶詰

作り方
1 みかんは缶詰ごと容器にあげ、冷凍庫に2時間ほど入れて凍らせる。

2 1を冷凍庫から出し、室温に少しおいてからフォークなどで軽くほぐす。

3 2と牛乳をミキサーに入れて回す。滑らかな状態になったら、レモン汁を加えて混ぜ、グラスに注ぐ。

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンC、ビタミンA、カリウム

ビタミンがバランスよく含まれ、夏のおやつに最適です。またカリウムも豊富ですので、血圧が気になるご家族にもお勧めのドリンクです。

難易度	★☆☆
時間(凍らせる時間を除く)	5分
エネルギー	114kcal
食物繊維	0.3g

最後まで親子でチャレンジ!

バナナセサミオーレ

材料(2人分)
バナナ…小2本

A 練り白ごま、シロップ…各大さじ2
牛乳…1カップ(200ml)
レモン汁…小さじ1

■代わりに使える果物
もも、りんご

作り方
準備 材料はすべて冷やしておく。

- 1 バナナは皮をむいて適当な大きさにちぎり、ミキサーに入れる。Aの材料も加える。
- 2 ミキサーを回して滑らかな状態にし、グラスに注ぐ。

このメニューに多く含まれる栄養素
カリウム、ビタミンB6、ビタミンC

ミラクルフルーツといわれるバナナに、牛乳でタンパク質と、ごまを加えることで、不飽和脂肪酸(血液サラサラ効果が期待できる)をプラス。フルーツで作る自家製栄養ドリンクです。

難易度	★☆☆
時間	5分
エネルギー	252kcal
食物繊維	0.7g



最後まで親子でチャレンジ!

フルーツティー

材料(2人分)
紅茶(ティーバック)…2個
熱湯…2~3カップ(400~600ml)
グラニュー糖…好みで
りんご…1/4個
ぶどう…3~4粒
みかん…1個
キウイフルーツ…1/2個

■代わりに使える果物
もも、なし、オレンジ、さくらんぼ

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンC、カリウム、葉酸

紅茶にたっぷりの果物を入れて香りを持ち、フレーバーティーを楽しんだ後、使った果物も食べるメニュー。果物の香りで気持ちをリラックスさせ、食べてビタミンを補給してください。

作り方
1 りんごは皮つきのまま芯を除いて1.5cm幅のくし形に切る。みかんは同じ幅の輪切りにする。キウイフルーツは皮をむいてから同じ幅の輪切りにする。

2 小鍋に熱湯とティーバックを入れて紅茶を作り、グラニュー糖を溶かす。

3 2のティーバックを取り出し、1のフルーツを入れ、ふたをして極弱火にかけて約3分煮出し、カップに注ぐ。お茶を飲んだ後で、残ったフルーツを楽しむ。

難易度	★☆☆
時間	8分
エネルギー	69kcal
食物繊維	2.0g

*アイスにする場合は、ティーバックを取り出さずにフルーツを加え、一緒に1分ほど煮出してからティーバックを取り出す。そしてさらに2~3分フルーツを煮出し、氷を入れたグラスにフルーツとともに注ぐ。

ここまで親子でチャレンジ!



ぶどうのサワードリンク

材料(2人分)
ぶどう(巨峰・種なし)…160g
水…1/2カップ(100ml)
穀物酢…大さじ2
レモン汁…小さじ1
氷…適量
炭酸水…約300ml
シロップ…適量

■代わりに使える果物
なし、りんご、いちご

作り方
1 ぶどうはさっと水洗いする。皮つきのままミキサーに入れ、分量の水も加え、ミキサーを回し、滑らかな状態にする。

2 ボウルにざるをのせた所に1をあけ、汁だけをボウルにこし入れ、穀物酢、レモン汁を加えて混ぜる。

3 氷の入ったグラスに2を分け入れ、炭酸水を注いで、シロップで好みの甘さにする。

このメニューに多く含まれる栄養素
カリウム、ビタミンC、ビタミンB1

フルーツの自然な甘みでエネルギーをすばやく補給し、カリウムが筋肉の疲れを緩め、ビタミンCと酸味が疲労回復を促します。炭酸なので清涼感もあり、スポーツの後には特におすすめ。

難易度	★☆☆
時間	5分
エネルギー	52kcal
食物繊維	0.4g

最後まで親子でチャレンジ!



フルーツスープ

材料(2人分)
もも…大1/2個

A シナモンスティック…1/2本(またはパウダー少々)
クローブ…2~3粒
(またはパウダー少々)
砂糖…大さじ2
レモン汁…小さじ1/2

B 生クリーム…1/4カップ(50ml)
サワークリーム…30g
小麦粉…大さじ1

牛乳…1/2カップ(100ml)
ミントの葉…少々

■代わりに使える果物
いちご、さくらんぼ

作り方
1 ももは皮をむいて種を除き、1cmの角切りにし、少量を取り分けてレモン汁少々(分量外)をまぶす(飾り用)。残りは鍋に入れてフォークの背などでつぶす。

2 ボウルにBの材料を入れて混ぜておく。

3 1の鍋にAを加えて弱火にかけ、温まったら1~2分弱沸騰させ、スパイスを取り出す。2を加え、弱火で5分ほどかき混ぜながら煮て、牛乳を加え混ぜる。

4 粗熱をとってから冷蔵庫に入れて冷やす。器に盛り、取り分けたももと、ミントの葉を飾る。

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンA、カリウム、ビタミンC

果物版冷たいポタージュスープ。食欲のないとき、かぜ気味で熱っぽいときにも口当たりがよく食べやすい一品。免疫力アップの効果が期待できるビタミンAやCが豊富です。

難易度	★☆☆
時間(冷やす時間を除く)	15分
エネルギー	280kcal
食物繊維	1.1g



サラダ



フルーツサラダ



材料 (2人分)
 かき…1個
 キウイフルーツ…2個
 酢…大さじ2
 A オリーブ油…大さじ1と1/2
 はちみつ…大さじ1
 塩、こしょう…各少々
 チャービル…少々(あれば)
 ■代わりに使える果物
 ぶどう、いちご、さくらんぼ

作り方
1 キウイフルーツは皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。かきは皮をむいて縦4つに割り、種を除いて5mm厚さに切る。

2 器に**1**を彩りよく並べる。
3 ボウルにAの材料を合わせて混ぜ、**2**にかけ、チャービルを散らす。

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンC、カリウム、葉酸
 これ1品で1日に必要なビタミンCを補うことができます。ビタミンCは鉄などのミネラルの吸収促進、うるおいのある肌を作るコラーゲンの生成に関係するビタミン。毎日、摂りましょう。

難易度	★☆☆
時間	5分
エネルギー	229kcal
食物繊維	3.6g

最後まで親子でチャレンジ!

サワーシトラスサラダ



材料 (2人分)
 みかん(缶詰)…固形量100g
 りんご…1/2個
 A 100%オレンジジュース…大さじ2
 レモン汁…小さじ1
 オリーブ油…大さじ1と1/2
 塩、こしょう…各少々
 玉ねぎ(みじん切り)…1/8個
 ミントの葉…少々
 ■代わりに使える果物
 オレンジ、グレープフルーツ

作り方
1 みかんはざるにあげて汁をきる。りんごは皮つきのまま縦4つに割って芯を除き、細切りにし、塩水(分量外)に1~2分さらしてから水気をきる。
2 ボウルにAの材料を合わせ、とろりとするまで混ぜ、玉ねぎのみじん切りを加える。

3 **2**に**1**のフルーツを加えてあえ、器に盛り、ミントの葉をちぎって散らす。

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンC、ビタミンE、カリウム
 ビタミンバランスがいい、かんきつの香りを生かしたサラダです。果物の華やかで甘い香りは気分をリフレッシュさせる効果も認められ、気持ちを晴れやかにしてくれます。

難易度	★☆☆
時間	10分
エネルギー	168kcal
食物繊維	1.4g

最後まで親子でチャレンジ!



フルーツディップサラダ



材料 (2人分)
 りんご…1/2個
 キウイフルーツ…1個
 パナナ…1/2本
 レモン汁…適量
 クリームチーズ…100g
 砂糖…大さじ1
 プレーンヨーグルト…大さじ3弱
 白桃ジャム…小さじ2
 A イタリアンパセリ(刻む)…小さじ1
 塩、黒粒こしょう…各少々
 ■代わりに使える果物
 メロン、パイナップル

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンC、ビタミンA、カリウム
 体のサビの元といわれる活性酸素から細胞を守る、抗酸化作用のあるビタミンCとAが豊富です。健やかな肌作りにも欠かせないビタミンなので、肌あれやにきびなどのダメージに効果が期待できます。

難易度	★☆☆
時間	12分
エネルギー	313kcal
食物繊維	2.6g

最後まで親子でチャレンジ!

作り方
準備 クリームチーズは室温においてやわらかくしておく。
1 りんごは皮つきのまま縦4つに割り、芯を除いて2cm角に切り、塩水(分量外)にさらして水気をきる。キウイフルーツは皮をむいて2cm角に切る。パナナは皮をむいて2cm厚さの輪切りにし、レモン汁をからめる。これらを器に盛り合わせる。
2 クリームチーズをボウルに入れて泡立て器で練り混ぜ、やわらかくになったら砂糖とヨーグルトを加えてよく混ぜる。
3 **2**を半分ずつに取り分け、ひとつには白桃ジャムを混ぜてジャムディップにする。残りにはAの材料を混ぜてハーブディップにする。
4 **3**をそれぞれグラスに盛って**1**に添え、フルーツをディップにつけていただく。

ぶどうの白あえ



材料 (2人分)
 ぶどう…8粒(100g)
 木綿豆腐…1/4丁
 A 白練りごま…大さじ1
 レモン汁…小さじ2
 塩…少々
 ■代わりに使える果物
 なし、りんご、かき

このメニューに多く含まれる栄養素
カリウム、ビタミンC、葉酸
 カリウムには体内のナトリウムの排出を促して血圧を下げる働きがあります。また筋肉のエネルギー代謝を助ける働きも認められ、夏バテや発汗による体のだるさを解消してくれます。

作り方
1 ぶどうは皮をむき、種を取り除く。
2 豆腐はペーパータオルで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で1分加熱して取り出す。少し冷ましてから新しいペーパータオルに包んで水気をふく。
3 フードプロセッサーに、**2**の豆腐とAの材料を入れて回し、なめらかな状態にする。
4 **3**と**1**のぶどうを合わせ、ざっくり混ぜて器に盛る。

難易度	★☆☆
時間	10分
エネルギー	100kcal
食物繊維	0.4g

ここまで親子でチャレンジ!





あつあつ フルーツPIZZA

材料(4人分)
かき…中2個
なし…小さめのもの1個
市販のピザクラフト
(直径18cm)…1枚
A クリームチーズ…100g
りんごジャム…大さじ2
レモン汁…大さじ1/2
溶かしバター…大さじ1強
グラニュー糖…大さじ1強

■代わりに使える果物
りんご、バナナ

作り方

- 1 かきとなしは縦4つに割り、皮と種を除き、3mm厚さに切る。
- 2 ボウルにAの材料を合わせて練りませ、クリームを作る。
- 3 オープンの天板にオープンシートを敷き、ピザクラフトをのせる。ピザクラフトに外側1cmを残して2のクリームを塗り、1のフルーツを放射状に外側から並べる。溶かしバターをはけで塗り、グラニュー糖を全体にふる。
- 4 200℃に熱したオーブンに3を入れ、15～20分焼く。

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンC、ビタミンA、カリウム

このメニューでも使ったかきはビタミンCが豊富で、含有量はいちごやオレンジに勝ります。ほのかな渋みの成分はカテキンで、アルコールの排出を促す働きがあり、二日酔いにおすすめの果物です。

難易度	★★☆
時間	35分
エネルギー	265kcal
食物繊維	2.9g

ここまで親子でチャレンジ!

フルーツサンド



材料(2人分)
バナナ…1/2本
キウイフルーツ…1個
レモン汁…適量
生クリーム…1/2カップ(100ml)
砂糖…大さじ1～1と1/3
食パン(サンドイッチ用)…4枚
■代わりに使える果物
いちご、みかん缶詰

作り方

- 1 バナナは皮をむいて1cmの輪切りにし、レモン汁をからめる。キウイフルーツは皮をむいて1cmの半月切りにする。
- 2 ボウルに生クリーム、砂糖を入れ、ボウルの底を氷水につけながら、泡立て器で軽く角が立つまで泡立てる。
- 3 食パンを2枚1組にし、1枚に2のクリーム1/4量を塗り、1のフルーツ半量を彩りよく並べ、さらに1/4量のクリームを塗り、もう1枚ではさむ。残りも同様に作る。
- 4 3をラップに包んで冷蔵庫で10分ほど冷やし、食べやすく切って器に盛る。

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンC、葉酸、カリウム

果物全般に含まれる葉酸は、赤血球の合成にも関わっているため、不足すると貧血の原因に。水溶性ビタミンなので、そのまま生で食べられる果物で摂るのが最も効果的です。

難易度	★★☆
時間(冷やし時間を除く)	20分
エネルギー	357kcal
食物繊維	2.2g

最後まで親子でチャレンジ!



みかんのクラフティー

材料(2人分)
みかん…2個
卵…1個
砂糖…大さじ3
薄力粉…20g
プレーンヨーグルト…大さじ2
生クリーム…大さじ3弱
牛乳…大さじ5強
A(砂糖、熱湯…各大さじ1)
コアントロー(あれば)
…大さじ1
粉砂糖…適量
無塩バター…少々
■代わりに使える果物
ぶどう、キウイフルーツ、りんご

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンA、ビタミンC、ビタミンB2

みかんの色素には、β-クリプトキサンチンという機能性成分が多く含まれ、糖尿病、高血圧など、生活習慣病を予防するという研究が報告されています。

作り方

- 1 みかんは皮をむき、7～8mmの半月切りにする。
- 2 ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜてから薄力粉をふるい入れ、プレーンヨーグルトを加え混ぜる。生クリームと牛乳を順に少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器に無塩バターを薄く塗り、2を注いでみかんのをのせる。
- 4 3を190℃に熱したオーブンに入れて15～20分、きつね色に焼く。
- 5 焼いている間に、ボウルにAの材料を合わせて混ぜ、冷めたらコアントローを加えておく。
- 6 4が焼き上がったら取り出し、熱いうちに5を表面に塗り、粉砂糖を振る。

ここまで親子でチャレンジ!

難易度	★★☆
時間	30分
エネルギー	332kcal
食物繊維	1.1g

材料(2人分)
りんご…1/2個
レモン汁…少々
バター…大さじ1
A グラニュー糖
…大さじ1と1/2
シナモンパウダー…少々
冷凍パイシート…1枚
卵黄…1/4個分
バニラアイスクリーム
…1/4カップ強(60ml)
ブルーベリージャム…大さじ1
ミントの葉…少々
■代わりに使える果物
なし、もも

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンA、カリウム、ビタミンE

りんごには食物繊維のペクチンが多く、腸内でコレステロールの吸収を抑えるなど生活習慣病予防に役立ちます。りんごは加熱してもおいしい果物です。いろいろな調理に使ってみましょう。

難易度	★★★
時間	50分
エネルギー	405kcal
食物繊維	1.4g

作り方

- 1 りんごは皮と芯を除いて4等分に切り、レモン汁を加えた水適量(分量外)にさらしておく。
- 2 鍋にバターを溶かし、水気をきった1のりんごを入れて中火で2～3分炒め、Aの材料を加え、落とし蓋をして弱火で約15分煮る。りんごがやわらかくなったら火を止め、そのまま冷まして冷ます。
- 3 冷凍パイシートは2等分の三角形に切り、中央に2をのせて直角部分をクルッと折って、クロワッサンのような形にする。
- 4 オープンシートを敷いた天板に3をのせ、生地全体に卵黄をはけで塗る。230℃に熱したオーブンに入れ、25分焼く。
- 5 焼きたてを器に盛り、バニラアイスクリーム、ブルーベリージャムを添え、ミントの葉を飾る。

ここまで親子でチャレンジ!

クロワッサン風 アップルパイ



メイン
ディッシュ



フルーツカレー



材料 (2~3人分)
りんご、キウイフルーツ、バナナ…各1/2個
玉ねぎ…1/2個
にんじん…1/4本
サラダ油…小さじ2
豚ひき肉…150g
カレールー…60g
水…1カップ (200ml)
塩…小さじ1/4
ごはん…茶碗2~3杯分
パセリ (みじん切り)…少々

■代わりに使える果物
もも

作り方

1 りんご、キウイフルーツ、バナナは皮をむいて、果肉を合わせてフードプロセッサーに入れ、ペースト状になるまで回す。玉ねぎ、にんじんは皮をむいてみじん切りにする。

2 フライパンにサラダ油を熱し、1の玉ねぎを入れて弱火で5分ほど炒める。薄茶色になったらひき肉、1のにんじんを加えてさらに3~4分炒める。

3 2にカレールー、1のペースト、分量の水を加えてときどき混ぜながら中火で20分ほど煮込み、仕上げに塩で味を調える。

4 器にごはんを盛り、3をかけ、パセリをふる。

ここまで
親子で
チャレンジ!

このメニューに
多く含まれる栄養素
ビタミンA、カリウム、
ビタミンB1

果物をすりおろしてカレーに加えます。果物の自然な甘みでカレーもマイルドになって食べやすく、ビタミン類ももちろん豊富です。辛いカレーが苦手な子どもに最適なメニューです。

難易度 ★★☆☆
時間 40分
エネルギー 553kcal
食物繊維 3.3g



アップルポーク



材料 (2人分)
りんご…1/2個
豚バラ薄切り肉…150g
塩、こしょう…各少々
小麦粉…大さじ1/2
サラダ油…小さじ1
しょうゆ…大さじ1
A はちみつ…大さじ1/2
酢…小さじ2/3
クレソン…適量

■代わりに使える果物
パイナップル

作り方

1 りんごは皮つきのまま縦6等分のくし形に切り、芯を取り除き、1切れずつ豚薄切り肉を巻く。これに塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。

2 フライパンにサラダ油を熱し、1を並べて中火で3~4分、両面をきつね色に焼く。出た脂はペーパータオルで軽くふく。

3 Aの材料を混ぜ合わせてから2に加え、全体にからめながら少し煮詰め、火を止める。器に盛り、クレソンを添える。

ここまで
親子で
チャレンジ!



このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンB1、カリウム、ビタミンB6

りんごの皮にはビタミン類や食物繊維のほか、赤の色素成分であるアントシアニンが含まれています。眼精疲労に効果が認められるとされる機能性成分なので、りんごも皮つきで利用してみましょう。

難易度 ★★☆☆
時間 18分
エネルギー 382kcal
食物繊維 1.3g

みかんのさわやかカルボナーラ

材料 (2人分)
スパゲッティ…160g
ベーコン…2枚
玉ねぎ…1/2個
オリーブ油…大さじ1
粉チーズ…大さじ2と1/2
みかんの果汁…2/3カップ (約130ml)
粗挽き黒こしょう…小さじ1/3
卵…2個
塩…少々
パセリ (みじん切り)…少々
みかんの皮のせん切り…少々

■代わりに使える果物
オレンジ

作り方

準備 みかんは2人分中で4個用意し、分量分の果汁を絞っておく。皮はよく洗い、皮のオレンジ色の部分を薄くむいてせん切りにする。

1 ベーコンは短冊切り、玉ねぎは皮をむいて繊維に沿って薄切りにする。

2 鍋にたっぷりの湯沸かし塩 (分量外)を加えて、スパゲッティを袋の表示に従ってゆで始める。

3 フライパンにオリーブ油を熱し、1を入れて弱火で3~4分炒める。玉ねぎがしんなりしたら、混ぜ合わせたAを加え、弱火でチーズが溶ける程度に煮て火を止める。

4 2がゆで上がったらざるに上げて水気をきり、3に加え、弱火にかけながら全体にからめ、火を止める。溶き卵を加えて混ぜ合わせ、塩で味を調える。

5 器に盛り、パセリとみかんの皮のせん切りをのせる。

ここまで
親子で
チャレンジ!

このメニューに
多く含まれる栄養素
ビタミンC、ビタミンA、
カリウム

みかんにはシネフリンという風邪予防に有効とされる成分も含まれています。これはうんしゅうみかんに多いので、みかんの季節には1日2~3個を目安に食べるのが効果的。

難易度 ★★☆☆
時間 20分
エネルギー 598kcal
食物繊維 3.3g

8種のフルーツタルト

材料 (直径18cmのタルト型1台分)
みかん (缶詰)…固形量50g
りんご…1/4個
なし…1/4個
かき…1/2個
ぶどう…6粒
もも…1/2個
キウイフルーツ…1個
バナナ…1と1/2本
◆タルト生地
A [グラハムクラッカー…100g
無塩バター…45g
無塩バター…70g
砂糖…50g
溶き卵…1個分
薄力粉…60g
生クリーム…130ml
■代わりに使える果物
いちご、もも缶詰

作り方
準備 Aの無塩バター45gは溶かしておく。無塩バター70gも室温でやわらかくしておく。
1 タルト生地を作る。グラハムクラッカーはポリ袋に入れて麺棒でたたいて砕き、まな板に出して包丁で細かく刻む。ボウルに入れ、溶かしたバターを加えてよく混ぜ、ひと固まりにする。
2 1をタルト型に合わせてスプーンの背で押さえながら型に敷き込む。
3 ボウルに無塩バターを入れてゴムべらでやわらかく練る。砂糖を加え、白っぽくなるまで泡立て器ですり混ぜる。溶き卵を2〜3回に分けて

加えてさらに混ぜ、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4 2に3を流して表面をならす。バナナを薄い輪切りにして上に並べ、180℃に熱したオーブンで約30分焼く。焼き上がったらオーブンから出して冷ます。
5 みかんは汁気をきり、りんご、なし、かきは皮をむいて5mm厚さに切る。ぶどうは皮をむいてくし形切りにする。キウイフルーツは皮をむいて半月切りにする。
6 ボウルに生クリームを入れ、ボウルの底を氷水につけながら泡立て器で軽く角が立つまで泡立てる。
7 4に6のクリームを塗り、5のフルーツを彩りよく並べる。

ここから親子でチャレンジ!

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンA、ビタミンC、カリウム
果物の鮮やかな色には健康に有効な成分がいっぱい。ぶどうの紫やりんごの赤にはアントシアニンが、みかんとかきのオレンジにはβ-クリプトキサンチンが含まれています。組み合わせて摂るとさらに効果的です。

難易度	★★★
時間	65分
エネルギー	351kcal
食物繊維	1.6g



フライパンで作るりんごのケーキ

材料 (直径26cmフライパン1枚分)
りんご…2個
バター…10g
砂糖…大さじ2
シナモンパウダー…少々
◆ケーキ生地
卵…1個
A [牛乳…大さじ3
サラダ油…大さじ2
ホットケーキミックス…120g
■代わりに使える果物
ぶどう、バナナ

作り方
1 りんごは縦8つに割って皮と芯を除き、薄切りにする。
2 生地を作る。ボウルにAの材料を合わせて泡立て器で混ぜ、ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
3 フライパンにバターを溶かし、1のりんごを中火で炒め、砂糖とシナモンパウダーを加え、ふたをして弱火で約2分蒸し焼きにする。
4 りんごがしんなりしたらフライパン全体に広げ、火を止める。2の生地を流し入れて表面をならし、弱火にかけてふたをして10〜15分焼く。
5 4に竹串をさして生地がつかなければOK。1分ほど強火にして表面に焼き色をつけ、火を止める。フライパンに皿をかぶせ、ひっくり返して取り出す。好みで泡立てた生クリームを添えても。

ここまで親子でチャレンジ!



このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンE、カリウム、ビタミンB6
「1日1個で医者いらず」といわれるほど、昔から健康にいい果物として親しまれてきたりんご。水溶性と不溶性ともに食物繊維が豊富なため、便秘解消に効果的です。

難易度	★★☆
時間	25分
エネルギー	303kcal
食物繊維	2.5g

黒糖バナナケーキ

材料 (17cm×11cmの卵焼き器2枚分)
バナナ…1本
黒砂糖 (ブロックを粗く砕いたもの)…20g
◆ケーキ生地
卵…1個
A [砂糖…大さじ2
サラダ油…大さじ1
牛乳…大さじ5弱 (70ml)
薄力粉…90g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
無塩バター…10g
■代わりに使える果物
りんご

作り方
1 バナナは皮をむき、縦半分に分けてから4等分に切る。
2 生地を作る。ボウルにAの材料を合わせ、泡立て器でよく混ぜ、牛乳を加えさらに混ぜる。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
3 卵焼き器にバターの半量を溶かし、2の生地を1/4量を流し入れ、弱火で焼く。ふちが乾いてきたら、1のバナナの1/2量、黒砂糖の1/2量を散らし、生地を1/4量を流し入れ、弱火でさらに3分ほど焼く。
4 裏返して弱火で約4分、両面をキツネ色に焼いて火を止める。残りと同様にう一枚焼く。それぞれ4等分に切って器に盛る。

ここまで親子でチャレンジ!



このメニューに多く含まれる栄養素
カリウム、ビタミンB6、ビタミンE
バナナは果物の中でもビタミンB6が豊富です。ビタミンB6は、アミノ酸の代謝を円滑にしたり、粘膜を健康な状態に保つ働きがあります。口内炎を抑える効果も期待できます。

難易度	★★☆
時間	20分
エネルギー	218kcal
食物繊維	0.8g



ぶどうのゼリー



材料 (グラス4個分)
ぶどう (マスカット)…20粒
100%ぶどうジュース …2と1/2カップ (500ml)
砂糖…大さじ4
粉ゼラチン…8g
冷水…大さじ4
レモン汁…小さじ2

■代わりに使える果物
もも、なし

作り方

【準備】粉ゼラチンは分量の冷水にふり入れ、ふやかしておく。

1 ぶどうは皮をむいて種を取り除き、グラスにそれぞれ4粒ずつ入れておく。

2 鍋にぶどうジュースと砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろす。ふやかしたゼラチンを加え、よく混ぜて完全に溶かす。

3 2を人肌まで冷ましてからレモン汁を加え、1のグラスに注ぎ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。

4 仕上げにぶどうを一粒ずつ切っ

最後まで親子でチャレンジ!

このメニューに多く含まれる栄養素
カリウム、ビタミンB6、ビタミンB1

ぶどうはカリウムが豊富です。カリウムには利尿作用もあるため、体内の余分な水分を排出してむくみを解消する働きが期待できます。

難易度 ★☆☆
時間 (冷やし固める時間を除く) 15分
エネルギー 143kcal
食物繊維 0.4g



なしのキャラメリゼ



材料 (作りやすい分量)
なし…1個
無塩バター…15g
砂糖…大さじ3強
レモン汁…大さじ1/2
バニラアイス…適量
チャービル (あれば) …適量

■代わりに使える果物
バナナ、りんご

作り方

1 なしは縦10等分のくし形に切り、皮と芯を取り除く。

ここまで親子でチャレンジ!

2 フライパンにバターを溶かし、1のなしを並べて砂糖をふりかけ、軽く炒める。なしが透き通ってきたら、レモン汁を加え、強火で煮汁を煮詰めてキャラメル状にし、全体にからめる。

3 器に2を盛り、バニラアイス添えて煮汁を全体にかけ、チャービルを添える。

このメニューに多く含まれる栄養素
カリウム、ビタミンA、ビタミンB2
なしは1個100kcalと低カロリーなので、ダイエットに向けた食材といえます。また食物繊維も豊富なので、便秘予防の効果が期待できます。

難易度 ★☆☆
時間 10分
エネルギー 331kcal
食物繊維 0.8g



キウイフローズンヨーグルト

材料 (4人分)
キウイフルーツ…4個
ヨーグルト…200g
生クリーム…大さじ3
はちみつ、砂糖…各大さじ2
■代わりに使える果物
いちご、ブルーベリー

作り方

1 キウイフルーツは皮をむいてフードプロセッサーまたはミキサーに入れ、ヨーグルト、生クリーム、はちみつ、砂糖を加えて軽く回す。

2 1をバットに流し入れ、ラップをして冷凍庫で冷やし固める。

3 2を1時間たったら出してフォークなどで全体にかき混ぜる。これを3回ほどくり返す。

このメニューに多く含まれる栄養素
ビタミンC、カリウム、葉酸
キウイフルーツ1個で1日に必要なビタミンCの約70%を補うことができます。またタンパク質分解酵素を含むので、肉料理のあとにキウイフルーツを使ったデザートを食べると胃もたれを防ぎます。

最後まで親子でチャレンジ!

エネルギー、食物繊維量は1人分です。

難易度 ★☆☆
時間 (凍らせる時間を除く) 10分
エネルギー 174kcal
食物繊維 2.1g