



[焼きリンゴ 水切りヨーグルト添え]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2017/10]



材料：2人分

リンゴ 1/2個 (175g)
バター 5g

プレーンヨーグルト 200g
☆小さめのザル
☆小さめのボウル
☆キッチンペーパー

シナモンパウダー 適宜

栄養価：1人あたり

エネルギー 118kcal
たんぱく質 3.7g
脂質 5.4g
炭水化物 15.7g
塩分相当量 0.1g

プレーンヨーグルトは
脂肪分ゼロのものを
使用すると、さらに
低エネルギーに。

作り方：

1. <水切りヨーグルトの作り方> ザルとボウルを重ねてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせる。ヨーグルトをキッチンペーパーで包み、半日ほど冷蔵庫で保管（重しをすればより短時間に）。水分がボウルに落ちて、濃厚なヨーグルトの出来上がり。
2. リンゴは縦に半分に切って芯を取り、それを3等分のくし切りにする。
3. フライパンにバターを溶かし、1のリンゴを並べて中火で3分、裏返して更に2分ほど焼き、こんがり焼き色を付ける。
4. 3の焼きリンゴを皿に並べ、1を添えて完成。お好みでシナモンパウダーをかける。



水切りヨーグルトは、ヨーグルトに含まれる水分を減らすことでクリームチーズのような食感・味わいになりますが、クリームチーズ（100g当たり346kcal）よりもエネルギーは低く抑えられます。

また、ヨーグルトから出てくる水分は乳清（ホエイ・ホエー）と呼ばれ、ラクトフェリンなどのタンパク質、ビタミン、カルシウムなどの栄養素を含んでいますので、捨ててしまわずに料理やドリンクとして活用しましょう。