

フルーツショップ菊地カットリンゴでドーナッツ



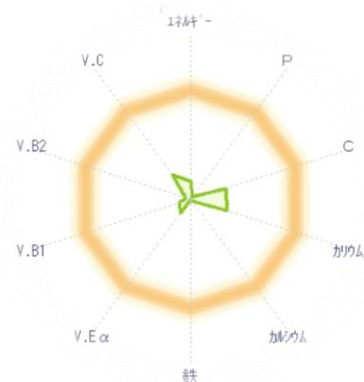
野菜図鑑 りんご 100gあたり 54kcal

昔のことわざにもあるようにりんごの効果は素晴らしいものがあります。

朝にりんごを食べるとりんごに含まれるカリウムが

寝ている間にたまったナトリウム（塩分）を細胞外へ排出して
血圧を下げてくれる効果があります。

豊富な水溶性の食物繊維ペクチンが腸内の環境を整えるのに
役立ちます。りんごの酸味のクエン酸は疲労効果抜群です。



栄養成分

209kcal たんぱく質2.2g 脂質 10.5g 塩分0.3g

作り方

[材料]	8個作れます
カットリンゴ	200 g
ホットケーキ ミックス	100 g
牛乳	20 g
溶かしバター	6 g
揚げ油	適量
シナモンパウダー	1 g
スペアミント	1 g

1. カットリンゴを皮つきのままホットケーキミックスをつけておく（皮の面には粉がつかないが気にしない）
2. ホットケーキミックスに牛乳とバターを加えてよく混ぜ
下衣をつけておいたカットリンゴをくぐらせて
180℃に熱した油で1分揚げて油を切りリンゴに
シナモンパウダーを振りかけ盛り付けミントを添える。