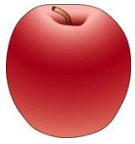


栄養ニ新聞 いんご



リンゴの旬は9~12月ですが、保存の技術により9月から翌年の7月まで10ヶ月間流通します

20種類以上が流通していますが、生産一位は「ふじ」です

リンゴの特徴！

●リンゴは、他の食物の成熟を早めるホルモンを発します。

例) リンゴとバナナと一緒に保存すると、バナナがどんどん黒くなる。

逆に青いバナナと一緒に保存すると早く食べ頃に♪

●リンゴの表面は少し「べたべた」しています。これはワックスが塗られているのではなくリンゴ自ら分泌しているロウの成分。水分が蒸発するのを防ぎ、新鮮さを保っています

●蜜の入ったリンゴは甘くておいしいですが、この蜜は「ソルビトール」という砂糖の仲間。甘さは砂糖の半分ですが、蜜の入っているリンゴは全体に糖度が高いです 出典：食品成分表

秋の味覚とリンゴのサラダ



<材料> 2人分

さつまいも	1/2本
ベーコン	2枚
りんご	1/2個
甘栗	数個
レタス・ルッコラなど	適量
ドレッシング	適宜

<作り方>

- ① さつまいもとリンゴは皮付きのまま1.5cm角に切り、さつまいもは水にさらした後、蒸す（電子レンジでも可）
- ② 甘栗は、荒くみじん切りに
- ③ ベーコンは5ミリ幅に切って、油を引かずにフライパンでこんがり焼く
- ④ ①~③とレタスなどをあわせて混ぜる
- ⑤ 好みのドレッシングをかける

【一人分の栄養素】

ドレッシングは除く

150kcal、蛋白質 2.2g、塩分 0.6g

食物繊維 2.4g

ワンポイント！

栗以外に、クルミや落花生などを刻んで入れてもおいしいです！