

## ◎メニュー名：アップルシナモントースト

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分

分量目安：4人分

エネルギー：292kcal(1人分)

食塩相当量：0.8g(1人分)

### 材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

くるみ	オメガ3脂肪酸	認知機能低下予防	・・・認知症予防
りんご	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
クリームチーズ	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
りんご	小1個 (200g)
くるみ	28g
食パン (6枚切り)	4枚
クリームチーズ	60g
『グラニュー糖』	小さじ4
シナモンパウダー	(お好みで) 適量



### 作り方

①りんごは塩でこすり洗いして芯を取り除き、厚さ5mm位のくし形切り。くるみは粗めに砕いておく。
②食パンにクリームチーズを塗り、『グラニュー糖』（1/2量）をふりかける。りんごを並べ、残りの『グラニュー糖』をふりかける。
③②をオーブントースターに入れ、1000Wで3分位焼く。
④皿に③を盛りつけてくるみをのせ、お好みでシナモンパウダーをふりかけ、ミントの葉を飾る。

### パーフェクトレシピポイント

朝食にぴったりなトーストも、クリームチーズやりんご、くるみを合わせることでパーフェクトレシピに。グラニュー糖を使うことで、りんごの自然な甘みを生かして仕上げることができます。
くるみには、ナッツ類の中で最も多く、オメガ3脂肪酸が含まれています。また、たんぱく質や食物繊維のほか、抗酸化作用のあるビタミンEも多く含んでいます。
りんごは皮をむかずに食べることで、ポリフェノールや食物繊維、ビタミンなどの栄養素を多くとることができます。