



## 今回のテーマ「マンゴー」

マンゴーは熱帯・亜熱帯地域で広く栽培されるトロピカルフルーツです。マンゴーの果皮は緑色、黄色、桃紅色等があり、日本では果皮が赤いアップルマンゴーが栽培の9割以上を占めています。

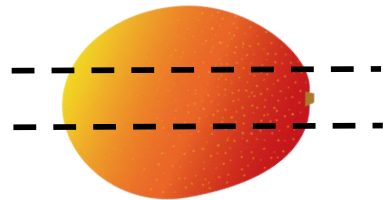


### マンゴーの栄養素

- **ビタミンA**：主に視力の低下や疲れ目の予防に効果的です。
- **βカロテン**：細胞を保護し、生活習慣病や老化防止に効果的です。
- **ビタミンC**：免疫力を高め、風邪の予防や抗ガン・解毒作用があります。また、メラニン色素生成を防止して、美肌効果も期待できます。
- **葉酸**：神経細胞の代謝・成長を補助する働きがあり、脳の神経伝達物質の産生を促進します。



### マンゴーの食べ方



- (1) マンゴーは中央に平たい種が入っているので、魚を三枚におろすように包丁を入れます。
- (2) 皮を切らないように、果肉にさいの目の切り込みを入れ、両手で皮を押して果肉をそり返します。
- (3) マンゴーの種の周りの果肉は、種の中心にフォークをさして、周りの皮をくるりとむきます。そのまま口いっぱいにして食べます。

#### 【保存方法】

涼しい所（適温は12～15℃）で保管してください。食べる2～3時間前に冷蔵庫などで冷やしておく、より一層おいしく食べることが出来ます。



## 炊飯器で作れるマンゴーケーキ

【材料(1ホール)分】	
マンゴー缶	1缶
ホットケーキミックス	…150g
砂糖	大さじ2
卵	2個
マーガリン	大さじ1
サラダ油	大さじ2

- 【作り方】**
- ①炊飯器にマーガリンを塗る。
  - ②マンゴーの果肉1枚は薄くスライスし、①の炊飯器の底にスライスした果肉を敷き詰める。余ったマンゴーは角切りにする。
  - ③マンゴー缶の汁(170ml)、砂糖、卵、ホットケーキミックス、サラダ油を混ぜ合わせる。
  - ④③の生地がなめらかになったらマンゴーの角切りを加えて、混ぜる。
  - ⑤④を炊飯器に流し込む。
  - ⑥炊飯器の炊飯モードで焼けるまで待つ。
  - ⑦大きなお皿を炊飯器にのせてひっくり返す。

炊飯モードで2～3回炊くと中までしっかりと焼けます！

(3合炊きの場合)



## 果肉たっぷりマンゴーゼリー

【材料(4人分)】	
マンゴー缶(果肉)	…1缶分
砂糖	大さじ2
粉ゼラチン	5g
マンゴー缶(シロップ) + 水	…400ml

- 【作り方】**
- ①マンゴー缶は、果肉とシロップに分けておく。
  - ②マンゴー缶(果肉)は一口サイズに切る。
  - ③シロップと水をあわせて400mlにする。
  - ④③を鍋に入れたら、砂糖大さじ2を加え、火をかけ、砂糖を溶かしながら、沸騰直前で火を止める。
  - ⑤④に粉ゼラチンを入れ、よく混ぜて完全に溶かす。
  - ⑥粗熱をとり、好きなカップの中にマンゴーを並べ、⑤を注ぐ。
  - ⑦冷蔵庫で冷やし、固まれば完成！

マンゴーの他に、フルーツを加えたり、違うフルーツで作ると色々なゼリーが楽しめます♪



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。  
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>  
 (株)ライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士：松浦