

りんごのケーキは、ケーキの生地きじに生なまのりんごを

混ぜて焼き上げたデザートです。

世界せかいには「1日1個のりんごで医者いしゃいらず」という

ことわざがあるほど、りんごは栄養価えいようかのたかたかくだものくだもの高い果物で

す。おなかの調子ちょうしをととのえる食物繊維しょくもつせんいも豊富ほうふに

含まれているので、残のこさずにしっかり

食べたましょう！





メキシカンライス、ひよこ^{まめ}豆と野菜^{やさい}のスープ、りんごのケーキ