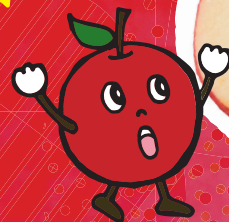




**A** 一般社団法人  
**青森県りんご対策協議会**

青森りんごで  
栄養まるごと  
スターカット



# 1 皮ごと食べて 栄養UP!

ビタミンEは4倍!  
ビタミンCや食物繊維も  
**UP!**

【皮つき、皮むきの成分比較】

(りんご生/可食部100g当たり)

成分	単位	皮むき	皮つき
たんぱく質	g	0.1	0.2
脂質	g	0.2	0.3
炭水化物	g	15.5	16.2
カルシウム	mg	3	4
マグネシウム	mg	3	5
βカロテンー当量	μg	15	27
αトコフェロール(ビタミンE)	mg	0.1	0.4
ビタミンC	mg	4	6
水溶性食物繊維	g	0.4	0.5
不溶性食物繊維	g	1	1.4

**注目!**

出典:日本食品標準成分表  
2015年版(七訂)



# 2 食べられるところが多い!

【りんご一個あたりの廃棄量比較】



皮をむいて  
くし形にカット

スターカット

スターカットって  
お得♪



# 3 食べやすい!



皮ごと食べても  
皮が気にならない!

# 作ってみよう! スターカットりんご

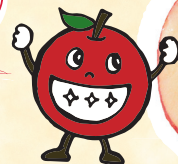


①りんごを横にして



②好みの幅にカット

芯の部分が  
星マークに見えるから  
「スターカット」だよ!



芯の部分を  
抜き型でくり抜けば、  
見た目もかわいい  
おやつに★

