



一日1個のりんごを食べれば、
お医者さんはいらさないよ。

秋ですね、りんごの美味しい季節です。

皆さん、りんごは好きですか？

私は大好きです。

ハンガリーでは、青りんごを皮付きのまま寝る前に食べるそうです。そうすると青りんごの皮がデンタルフロスの役をするそうですよ。

食事前に、りんごを1個頂くと あまりご飯を食べ過ぎないので ダイエットにもなりますね。

りんごは、私たちを健康にします。

今回、世界のお料理上手な方々に、りんごのレシピを紹介していただきました。ぜひ作ってみてくださいね。

Linda borgan (アメリカ)

Margret Kelly (オーストラリア)

Marlene Denton (フランス)

Janneke Wielinga (オランダ)

斎藤宗厚 (日本)

ご協力ありがとうございました。

*斎藤さんのレシピ以外は、英語のみです。

*りんごとはりもぐらの折図はアーカイブ参照。