

◆簡単！りんごのコンポート（りんご1個分）◆

◇材料



りんご	1個
グラニュー糖 (上白糖でもよい)	40~60g
レモン汁	大さじ2
水	大さじ2

●甘さの目安●

グラニュー糖分量

- ・甘さ控えめ 40g
- ・普通 50g
- ・甘め 60g

◇作り方

- ①りんごは食べやすい大きさに切る。
(りんごの皮は剥くと食感がよく仕上がります)
- ②耐熱性のボウルにりんごを入れ、グラニュー糖を全体にまぶす。
- ③②にレモン汁と水を加えて和え、ラップをふんわりかける。
- ④電子レンジ 600W で5分加熱し、あら熱が取れるまで冷ます。

◇ポイント

電子レンジでお手軽♪、ボケてしまったりりんごもおいしく食べられるレシピです。そのまま頂くのはもちろん、ヨーグルトに添えたり、パンにのせたり、お菓子作りにも活用できますね。

信州の名産であるりんごは「1日1個で医者いらず」ということわざがあるほど栄養豊富な果物です。

◇栄養価(りんご1個分)

エネルギー：344kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.6g、食塩 0g