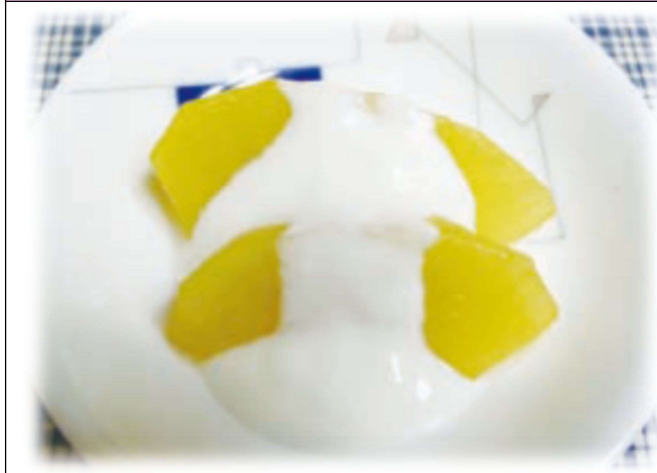


りんごのコンポート



1 人分の栄養価

エネルギー	52kcal	カルシウム	20mg
たんぱく質	0.6 g	食塩相当量	0 g
脂質	0.6 g		

一口メモ

かたいりんごも、煮ることでやわらかくなり、食べやすくなります。

材料（4 人分）

作り方

品名	量	下準備	
りんご	1 個	皮をむき、8 つにくし型に切る	① 鍋にりんご、砂糖、水、レモンを入れ、落としぶたをして弱火で煮る。
砂糖	大さじ 1		② りんごがやわらかくなったら、器に盛り、上からヨーグルトをかける。
水	200 ml		
レモン	1 切		
プレーンヨーグルト	大さじ 4		