

りんごのコンポート



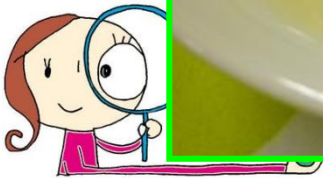
レンジで作る簡単デザート。

果物に含まれるカリウムは、ナトリウムの排泄を促し、血圧の上昇を防ぐ働きがあります。

毎日の食卓に果物を添えて☆

1人分

エネルギー 54 kcal



●材 料● (2人分)

りんご 1/2個 (正味100g) ……皮と芯をとり、くし形に切る。

A	水	1/4カップ(50ml)
	白ワイン	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	レモン汁	大さじ1

ア レ ン ジ

*プルーンを加えて、白ワインを赤ワインにかえて煮る

*ヨーグルトに添える



●作 り 方●

- ① 耐熱容器にりんごとAを入れてラップをし、レンジ(600W)で4～5分程度加熱する。あら熱をとり、味をなじませる。