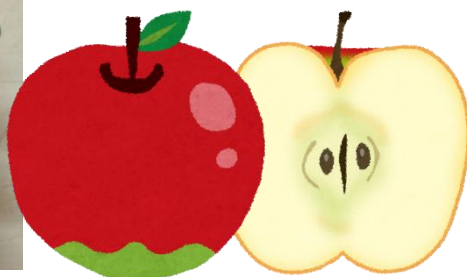


すこやかレシピ

# 砂糖不使用りんごのコンポート

りんごの甘みで十分かも！？砂糖入れなきゃダメだと思ってた！



## 材料（4人分）

りんご	...	1個
水	...	適量
レモン汁	...	適量

## （1人分あたり）

エネルギー	：	27Kcal
炭水化物	：	6.1g
脂 質	：	ごく微量
たんぱく質	：	0.1g
食物繊維	：	0.7g
塩 分	：	0g

1. りんごを12等分にカットし、鍋に入れる
2. ひたひたまで水を入れる
3. りんごの色が透き通り、煮汁がとろとろしてきたらりんごにかけながら水分をとばし、煮汁がほぼ無くなったら火を止める
4. 2時間ほど冷蔵庫で冷やす
5. 器に盛り付けて完成

デザートだけでなく、食事の  
レシピにも応用できます☆