

＼ 火を使わずにレンジでアツという間の煮りんご /

かんたん煮りんご



電子レンジで

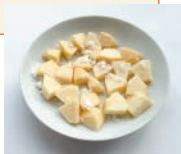


ポイント

- 火を通してやわらかくした「煮りんご」は、噛む力が弱くなった方でも楽しめます。
- ヨーグルトと一緒に食べることでたんぱく質を補えます。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	0.1g
食塩相当量	0.0g



材料 (2人分)

りんご……………1/2個
A { さとう……………大さじ1/2
レモン汁……………少々

材料 (作りやすい量)

りんご……………1個
A { さとう……………大さじ1
レモン汁……………少々

作り方

- ① りんごは4つ割りにして、芯を取り除き皮をむき、1.5cm位のいちょう切りにする。
- ② 耐熱の皿に①のりんごを平らに並べて全体にさとうとレモン汁をふりかけ、ラップをかけて電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③ そのまま蒸らしておき、粗熱が取れたら皿に溜まった汁気を全体に混ぜ合わせる。