りんごソテー

＜栄養量＞
エネルギー　94Ｋｃａｌ
蛋白質　0.1ｇ
カリウム　59ｍｇ
リン　6ｍｇ
食塩相当量　0.1ｇ

＜材料＞

りんご	50g
	1/4 個
マーガリン	8g
レモン・果汁	1g
水	10g
砂糖	1.5g
シナモン・粉	0.1g

＜作り方＞

1. りんごは皮をむきいちょう切りにし、茹でこぼす
2. ﾌﾗｲﾊﾟﾝにマーガリンを溶かし、りんごを炒める
3. 砂糖、レモン汁を加えしんなりするまで炒める

ポイント
◎マーガリンをしっかり目に使い、おいしくエネルギーＵＰ！