りんごのコンポート

＜材料＞
りんご 40ｇ
水　　50ｇ
砂糖　３ｇ
レモン果汁　　１ｇ
レモン ３ｇ
＜栄養量＞

エネルギー　97Ｋｃａｌ
蛋白質　　0.1ｇ
カリウム　　50ｍｇ
リン　　4ｍｇ
食塩相当量　0ｇ

＜作り方＞
1.りんごは８つ割りにし芯をとる
2.分量の水に砂糖とレモン汁、食紅を少量加え沸騰したらりんごを加え、弱火で煮る
3.火が通り、りんごが透き通ってきたら鍋を下ろし冷ます
4.器に盛り付けレモンを飾る

偕行会　管理栄養士