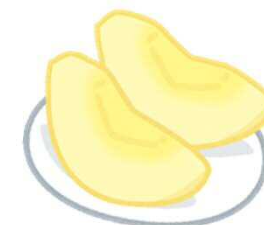


リンゴのコンポート



材料（2人分）

- りんご：1/2個（140g）
- 砂糖：大さじ2（18g）



作り方

1. りんごを食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱皿にりんご・砂糖を入れ、電子レンジで（500W）2分半加熱する。

ひとことメモ

* 無糖ヨーグルトと組み合わせて朝食の一品に

栄養価（1人分）

エネルギー：72kcal
食物繊維：1.1g
食塩相当量：0.0g

