

パッパッパッ！りんごのコンポート



材料（2人分）

- りんご 1/2個（130g）
- 砂糖 小さじ4（12g）
- レモン汁 小さじ1

○ポリ袋 1枚

※ポリ袋は耐熱100℃以上の高密度ポリエチレン製のもの

作り方

- ① りんごの芯を取り、4つに切る。
- ② ポリ袋に材料を全て入れ、できるだけ空気を抜いて袋をしぼる。
- ③ 大きめの鍋に水を入れて、下にお皿を入れて火をつけて沸かす。
- ④ 火をとめ、③に②を入れ、20分湯煎にする。
- ⑤ お皿に盛りつけて完成。

ひとつことメモ

- *災害時にも鍋を汚さず、入れるだけで”簡単”に調理ができます。
- *お好みで赤ワイン(小さじ1)入れてもおいしいです。
- *お鍋で作る時は、10分程度の加熱で作ることができますよ。

栄養価（1人分）

エネルギー：64kcal

食物繊維：0.7g

食塩相当量：0.0g

