

さつまいもとりんごのコンポート

子どもから高齢者まで食べやすいデザートです。りんごの皮から赤い色素がでて、ピンク色の鮮やかな彩りで食欲も増します。また、本みりんは砂糖に比べて血糖値を上げにくく、上品な甘さの調味料です。冷やしてそのまま食べる他、ヨーグルトに混ぜたり、お湯割りにしてもおいしく召し上がれます。



ひとり分あたりの 栄養価

54
kcal

塩分
0.0
g

たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 13.1g

●材料 (2人分)

・さつまいも	1/2 本(100g)	・レモン果汁	大さじ 2
・りんご	1 個	・本みりん	大さじ 2
・しょうが	1 かけ	・水	100mL
・レーズン	20g		

●作り方

- ① さつまいもは 1cm 幅のいちよう切りにし、水にさらします。りんごは皮をむいて 8 等分に切り、芯をとります。皮は捨てずにとっておきます。しょうがは皮をむいて、すりおろします。
- ② 鍋に材料を全て入れ、①のりんごの皮も一緒に入れて中火にかけ、沸騰したら弱火に落として 15 分ほど煮ます。
- ③ さつまいもに火が通ったら火を止めて、そのまま冷まし味を染みこませます。
- ④ りんごの皮を取り出したら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※消化機能が大きく落ちている場合、レーズンは取り除きましょう。

なの花薬局