

りんごのコンポート

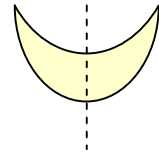
<材 料> (2人分)

○ 材料 ○

- ★ りんご 1個
- ★ はちみつ 適量 (りんごの甘さに応じて調節してください)
- ★ レモン汁 大さじ1

<つくり方>

- ① りんごは、皮をむき、16分割程度に切り分け、お好みで、さらにそれを半分にする。りんごの皮も、捨てずに残しておく。



- ② 鍋に、りんごを並べ、その上に、りんごの皮を、赤い部分がりんごの実に触れるよう、まんべんなくかぶせるようにのせる。ひたひたの水・はちみつ・レモン汁を入れて、弱火で柔らかくなるまで煮る。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

りんごの皮を入れるのは、赤い色をりんごに移すため。
煮上がった後も、りんごの皮を入れたまま冷ますと、
キレイに色がつきますよ。

また、お好みで、シナモンパウダーをふっても、美味しいです！



オードリー先生の
☆ 応用編 ☆



そのまま食べるのはもちろん、乳製品がOKであれば、
アイスクリームやヨーグルトと合わせてもいいでしょう。
また、汁気を切ってパンにはさみ、フルーツサンド風にしても
美味しくいただけます！