



春 ちょっぴり甘みがほしい時の リンゴのコンポート



リンゴ

からだにいいのはわかってでも
冬を越してやわらかくはつた
リンゴは**苦手**そんな時は?
コンポート。鉄分の多い
プルーンと合わせて

1. 材料(つくりやすい分量)

リンゴ	中2コ	...
ドライプルーン	5, 6コ	...
しょうが	大さじ1	...
① きびごぼう	大さじ3	...
リンゴ酢	大さじ1	...
水	100cc	...

2. 下準備

皮をむいて芯をとり1コを6~8等
分に
種のあるタイプはとり除いて

みじん切で
ちょっぴり茶色のお砂糖です。
ミネラル分が多く風味が豊かです。
白砂糖やグラニュー糖に変えると
上品な仕上がりになります。

3. つくり方

① 鍋にリンゴ、ドライプルーンを入れて①をまぜて1時間くらい
おきます。

② 水を入れしょうがとともに火にかける。リンゴがやわらかく
はるまで弱火で煮ます。

③ やわらかくはつたら中火にして煮つめます。砂糖が煮詰まると
のとリンゴからの糖も
出て焦げやすくなるので
目ははたしてはい

♪ ちょっぴりしゃれたデザートです。
しょうが効果で体もホカホカ(気のせい?)
ヨーグルトに添えて!

熱いものをバニラアイスに添えて! 自分にごほうび **ボサペティ**