

りんごの甘煮つぶし

りんごの甘煮をつぶしました

コード4



材料

■1人分

りんご	1/4個 (約60g)
水	大さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

- ① りんご1/4個は皮をむき、一口サイズに切る
- ② 耐熱容器に水大さじ2と砂糖小さじ1を入れて、混ぜ合わせる
- ③ ②の中に①のりんごを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500Wで2分加熱する
- ④ りんごだけを取り出し、フォークでつぶす
- ⑤ ④を器に盛り付け、シロップをかける

栄養価 (1食分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	0.1g
食塩	0g

