

りんごの甘煮

容易にかめる



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

栄養価 (1食分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	0.1g
食塩	0g

ワンポイント

軟らかめがお好みの方は、加熱時間を長めにしてください

