

デザート

【 ころころコンポート 】

使用野菜量 &lt;1人分&gt;

30 g

## &lt;材料&gt; 4人分

- ・人参 120g(小1本)
- ・りんご 80g(1/2個)
- ・レモン汁 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・水 120ml



## &lt;作り方&gt;

- 1 人参・りんごは1cmくらいの角切りにする。
- 2 1を耐熱容器に入れレモン汁・砂糖・水を加え混ぜ、ラップをして電子レンジ(500W)で約3～4分加熱し、軟らかくになったら冷ます。

## &lt;1人分当たりの栄養価&gt;

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
31kcal	0.2g	0g	7.9g	0g	カロテン2735 μg

コメント

できあがり写真

- ・レンジで簡単野菜のおやつ！  
小さい子もぱくぱく食べられます。



作成者の所属

東久留米市