



りんごのコンポート

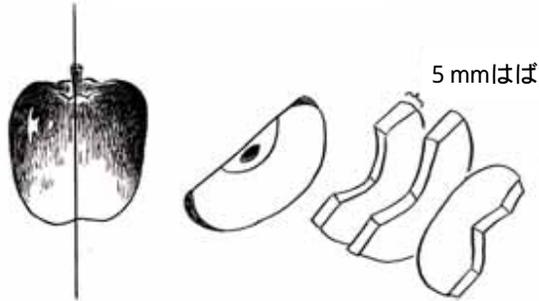
りんご 小1/2個
 さとう(グラニュー糖) 小さじ1
 あればシナモンシュガー 少々

料理時間15分
 (つきっきり10分)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.1g
塩分	0.0g

作り方

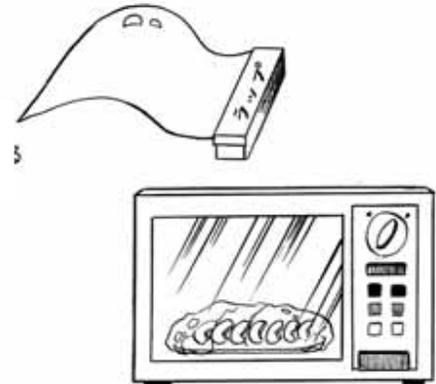
下ごしらえ



皿に並べて、平均にさとうをかける



ラップをかけ、3~4分レンジにかける



強で3~4分