

> 秋のコンポート



《材料》 2人分

- ・りんご(柿) 1/2個
- ・オリゴ糖またはハチミツ 大1
- ・水 大1
- ・レモン汁 お好みで

《作り方》

- ①りんごはくし型に4～6等分に切り、水にさらしておく。🍏  
(柿で作る場合も同様に4～6等分に切る)
- ②【レンジで作る場合】  
全ての材料を耐熱容器に入れ600Wで10～15分温める。  
【鍋で作る場合】  
全ての材料を小鍋に入れ、20分程度煮込む。  
焦げないように注意しましょう。  
※時間は目安ですので、様子を見ながら加減してください。
- ③箸がスーッと入るくらい柔らかくなったらできあがり！

《ポイント》

- ・果物は小さく切りすぎないことが綺麗に仕上がるポイントです🎵
- ・お好みでプレーンヨーグルトに添えても美味しいです🎵