

平成 24 年 3 月 1 日

1 人分の栄養

エネルギー 62kcal

たんぱく質 0.2g

脂質 0.1g

塩分 0g

特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ⑭

●りんごのコンポート●



作り方

- ① りんごの芯と皮をむきます
- ② 1/4 等分に切り、鍋にりんごを並べます
- ③ 砂糖・レモンを入れて 10 分程度弱火で煮ます
りんごが透き通ってくれば出来上がりです

材 料

2 人分

りんご 1/2 個

砂糖 10g

レモン（皮なし） 1/10 個

ワンポイントアドバイス

★レモンには、クエン酸やビタミンCが多く含まれています。クエン酸は、カルシウムの吸収を促す作用があるため、骨粗しょう症の予防にも効果があります。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733（代）

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>