

## 煮りんごのヨーグルト添え（病院食：デザート）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：133kcal／食塩相当量：0.0g]

柔らかく煮込んだリンゴの甘酸っぱさがヨーグルトとよく合う！朝にぴったりの爽やかなデザートです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.6g ●脂質：1.3g ●炭水化物：30.6g ●注目したい栄養素：カリウム、カルシウム、乳酸菌



## 材料（10人分【1人分3個】）

[ ]は1人分相当量です

リンゴ（皮をむいて8等分に切る）	100g	[100g]
<材料a>		
砂糖	140g	[14g]
レモン汁	20g	[2g]
水	200cc	[20cc]
プレーンヨーグルト	400g	[40g]
ミント		適宜

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

10人分【1人分3個】

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃

## 下ごしらえ

- ・リンゴは芯を除いて、すぐに塩水（分量外）にさらし、水気をふく。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。（※シロップ）

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にリンゴを並べてクッキングペーパーを被せ、上から（※シロップ）を注ぎ入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、プラストチラーで冷やす。器に盛ってプレーンヨーグルト、ミントを添える。