

りんごのコンポート



健康のPoint！

「甘いものを食べたいけどカロリーが気になる！」「生の果物もいいけどスイーツが食べたい！」という方におすすめのデザートの紹介です。使用する砂糖を低カロリーの甘味料にするだけで、おいしさはそのままにカロリーをぐんと抑えることができます。今回のレシピでは砂糖を使用した場合と比べて約150kcalもカロリーを抑えることができます。1人分100kcal以下のヘルシーデザートです。みなさんもおいしくカロリーオフに挑戦してみましょう！

【材料(2人分)】

りんご	1個
パルスweetカロリーゼロ	40ml
レモン汁	大さじ1
水	200ml

【栄養量(1人分)】

エネルギー：83kcal
たんぱく質：0.2g
脂質：0.3g

【調理のPoint】

Point①

りんごはお好みの厚さにカットすることで食感や食べ応えを変えて楽しむことができます。

Point②

バターをプラスして小さくカットしアップルパイの具材としても利用できます。



【作り方】

- ①りんごは芯の部分を取り除き16等分に切ります。
- ②鍋に切ったりんご、パルスweet、レモン汁、水を入れて弱火で20～30分煮ます。
- ③りんごが透き通ってきたら、火からおろして粗熱をとります。
- ④お皿に盛りつけて完成です。