



point りんごを温めなおせば
ホットも楽しめるよ



奥河内ごちそうレシピ ～今日はこれできまり！～

りんごのコンポート

「一日一個のりんごは医者を遠ざける」という英語のことわざがあるように、りんごは食物繊維やビタミンCなど栄養価が高く、古くから食べられてきた食材です。シナモンはお好みでどうぞ。

材料（4人分）

りんご… 2個、水…400[㍗]、グラニュー糖①…80[㍗]、レモン… 3分の1個、A（生クリーム…100[㍗]、グラニュー糖②…15[㍗]）、シナモンパウダー… 2[㍗]

作り方



1 りんごは皮を残し8分の1に切って芯を取り除く



2 水、グラニュー糖①を鍋に入れ火にかける



3 沸騰したらりんごを入れ、弱火で5分煮る



4 ③を容器に移しレモンライスを入れ、冷蔵庫で冷ます



5 泡立てたAとりんごを盛りつけ、シナモンパウダーをかければできあがり

クックパッド 河内長野市の公式ページ ▶
閩奥河内くろまろの郷 (☎ 56-9606)

ビュッフェレストラン奥河内に1月5日からこのメニューが登場します。

