

りんごのコンポート

お手軽度 ☺☺☺

秋から冬にかけてのおやつに！

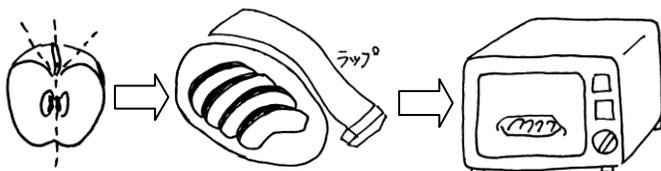
🍴材料（1人分）

りんご 1/4個
 加糖ヨーグルト お好みで

エネルギー	69 キロカロリー
塩分	0.1グラム

🍴作り方

- ①りんごを食べやすく切り、ラップをして電子レンジで1～2分加熱する。



- ②りんごを器に盛り、ヨーグルトを添える。



👉皮付きは食べにくいという方には・・・

- ① りんごの皮をむいて、いちよう切りにする。
- ② 耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで加熱する。
お好みで砂糖とレーズンを加えてください。



バナナのバター焼き

材 料 バナナ、バター

作り方

バナナをバターで焼く（洋酒があればかけて焼く）。