

栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

ミックスフルーツコンポート

おやつ 8

材 料	分量(2人分)	
りんご	小1/2個(80g)	
ドライプルーン	2個(16g)	
レモン果汁	小さじ2	
A	水	100ml
	砂糖	大さじ1



《作り方》

- ① りんごは皮と芯を除き、4等分に切る。
- ② ドライプルーンは熱湯を回しかけ、水けをとる。
- ③ 鍋に、りんご、レモン果汁半分、Aを入れ、ホイル等でふたをし中火で約15分煮る。
- ④ ドライプルーンを③に加え、再び、ふたをして弱火で5分煮て、残りのレモン果汁を加えて火を止め、そのまま冷やす。

1人分栄養価	
エネルギー	57kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.0g
炭水化物	12.8g
カルシウム	6mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.0g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

