

# しまくっさんぐ フレイル予防

電子レンジでお手軽♪  
ボケてしまったりりんごをおいしく  
食べられるレシピです

冷やすとより食べやすくなり  
食欲が出ない時のおやつにも  
おすすめ♪

ヨーグルトといっしょに食べれば  
たんぱく質もとれます



## りんごのコンポート

### 【材料（りんご1個分）】

りんご	1個
グラニュー糖	40～60g (上白糖でもよい)
レモン汁	大さじ2
水	大さじ2

#### ●甘さの目安●

- ・甘さ控えめ：40g
- ・普通：50g
- ・甘め：60g



### 【作り方】

- ① りんごは食べやすい大きさに切る。  
(皮をむくと食感がよく仕上がります)
- ② 耐熱性のボウルにりんごを入れ、グラニュー糖を全体にまぶす。
- ③ ②にレモン汁と水を加えて和え、ラップをふんわりかける。
- ④ 電子レンジ600wで5分加熱し、あら熱が取れるまで冷ます。

【全量の栄養価】 エネルギー：344kcal/  
たんぱく質：0.4g/脂質：0.6g/食塩：0g