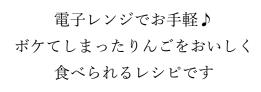
## しるくっきんぐ フレイル予防



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





【材料(りんご1個分)】

りんご

1個

グラニュー糖

40∼60 g

(上白糖でもよい)

水

大さじ2

レモン汁 大さじ2

・甘さ控えめ:40 g

●甘さの目安●

・普通:50 g

・甘め:60 g

## 【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