

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

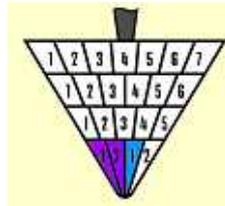
file 295

1人分の栄養価

食事バランスガイド

プチプチリンゴヨーグルト

(調理時間 約12分)



果物1つ
牛乳2つ



レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	178kcal
タンパク質	5.6g
脂質	4.6g
塩分	1.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ヨーグルト...	300g	〔コンポート用〕
りんご...	200g	塩水...適量
砂糖...	大さじ2	水... 100cc
		砂糖... 20g



レシピ提供者から...

ひとこと

さわやかなリンゴのヨーグルトです。



作り方

りんごは100gを5ミリの角切りにし、100gを皮ごとすりおろす。
角切りりんごをコンポートにして冷やす。(作り方は下記のとおり)
すり下ろしりんごは、ヨーグルトと砂糖大さじ2と合わせる。
ヨーグルトの上にリンゴのコンポートをのせて完成。

〔りんごのコンポート〕

りんごの皮をむき、5ミリの角に切り、塩水につける。
水100mlに砂糖20gを入れ、沸騰した所にの水切りしたりんごを入れて10分煮る。
氷水をあてて、冷しておく。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。