

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

梨のコンポート ヨーグルト添え

調理方法

和える

材料（2人分）

梨	1/2こ
はちみつ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
ヨーグルト	200g

作り方

- ①梨の皮をむき、くし形にカットする。
- ②梨をお皿に並べて、はちみつ・レモン汁を回しかける。
- ③ふんわりラップをしてレンジ500W 3分加熱する。
柔らかめがお好きな方は、返して1分追加加熱。
- ④粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器にヨーグルトを盛り付けて、冷やした梨コンポートを添える。
お好みでミントなど添えてみてください。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 89kcal	脂質： 3.0g
タンパク質： 3.6g	食塩： 0.1g

アドバイス

梨のコンポートを冷凍して、ひんやりデザートも美味しいですよ♪

