



まくわうりコンポート・ヨーグルト

コンポートの甘さと
ヨーグルトの酸味が美味♡



写真は、リンゴで代用しました。



材料(4人分)

- ◇まくわうり……1個
- ◇砂糖……50g
- ◇レモン果汁……少々
- ◇プレーンヨーグルト……100g

作り方

- ① まくわうりの皮をおき、種をとり、いちよう切りにします。
- ② ①と砂糖をなべに入れ、中火で煮ていきます。
- ③ レモン汁を加え、アクをとりながら、煮詰めていきます。
- ④ 皿などの容器に入れ、冷ましておきます。
- ⑤ 器にプレーンヨーグルトを入れ、④をのせる。

👉おいしいポイント

★旬のフルーツや野菜がたくさんあるときは

りんごやいちごなど、旬のフルーツがたくさんある場合は、コンポートやジャムを作ってみましょう。

今回のように、ヨーグルトと合わせたり、紅茶に入れたり、アイスクリームにそえたり、と色々アレンジしていただくことができます。

りんごや桃など変色しやすいフルーツの場合は、レモン果汁を加えると、発色がよくなり、またレモンのさわやかな香りで、よりおいしくなります。

👉色んなフルーツでコンポートをつくってみましょう

フルーツだけでなく、なすやトマトなどの野菜もコンポートにして、おいしくいただくことができます。

【りんごのコンポート】

材料

- ◇りんご……1個
- ◇砂糖……40g
- ◇レモン果汁……1/2 個分
- ◇水……200ml

作り方

- ① りんごの皮をおき、へたや種の部分を取り除きます。
1cm位の厚さに切っておきます。
- ② なべに水、砂糖と①を入れ、中火で煮ていきます。
- ③ 一度ふっとうしたら、弱火にし、レモン果汁を加えます。
- ④ 水分が少なくなるまで煮ていきます。