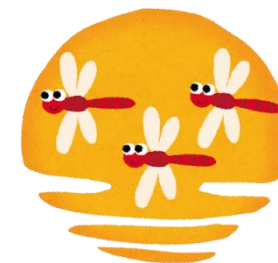
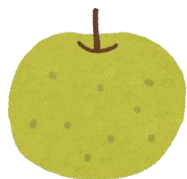


# 梨のコンポート



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	65 kcal
水分	63 g
たんぱく質	0.2 g
カリウム	100 mg
リン	8 mg
食塩	0 g

## 材料(3人分)

梨	1個
水	200cc
砂糖	大さじ3
レモン汁	小さじ1

梨の代わりにりんごで作るのもオススメです

## 作り方

- ①梨の皮をむき、16等分にする
- ②鍋に水、砂糖、レモン汁、梨を入れ火にかける
- ③沸騰したら弱火にし、あくを取り除きながら15~20分煮る
- ④容器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして完成



## ★ポイント★

- 梨は比較的カリウムの少ない果物です
- コンポートにすることでさらにカリウムを減らすことができます
- シロップはカリウムが溶け出ているため残しましょう
- 糖尿病の方は砂糖の代わりに低糖質甘味料を利用してもよいです

