

★体の調子が悪い時のレシピ★

下痢の時に

## りんごのコンポート

(子ども1人分) エネルギー 35kcal 食塩相当量 0g



りんごに含まれるペクチンは便をまとめる作用があり下痢の回復に役立ちます。  
皮と一緒に加熱すると薄いピンク色になり、見た目もきれいです。

### 【材料】

(子ども4人分)

りんご(紅玉)	200g(1個)
砂糖	6g(小さじ2)
レモン果汁	10g(小さじ2)
水	10g(小さじ2)

### <作り方>

- ① りんごは皮をむいて、いちょう切りにし、レンジ用の容器に入れる。
- ② ①に、砂糖、レモン果汁、水、むいたりんごの皮を加えた後、ラップをしてレンジ600Wで7分くらい加熱する。  
(りんごの固さをみながら加熱時間は調節してください)  
その後2～3分そのまま余熱で寝かせる。
- ③ 食べる際には皮を取り除く。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。  
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。