

1月ver.

カリウムが高い方向け/  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# りんごのキャラメリゼ

## 材料

【2人分】

りんご … 1/2個  
バター … 小さじ1/2  
オリゴ糖シロップ … 小さじ1  
シナモン … 少々



1人分58kcal / 塩分0g



## つくり方

- ①りんごは薄切りする。
- ②フライパンにバターを入れて熱し、①のりんごを重ならないように並べる。
- ③しんなりするまで、両面を焼く。
- ④火が通ったら、片面ずつオリゴ糖シロップとシナモンをかけ、軽く焼く。



果物の中でも比較的カリウムが少ないりんごを使った、整腸作用も期待できる  
お手軽デザートです。