



◎ 材料（4人分）

リンゴ …………… 1個
塩 …………… 少々
グラニュー糖 …………… 大さじ2
レモン汁 …………… 小さじ1



◎ 作り方



①リンゴは塩でこすり水で洗い、4等分のくし形切りにしてから芯を除き、薄切りにする。



②皿に少しづつずらして並べ、グラニュー糖をかけ、水分が出てきたらラップをかけ、レンジ加熱（500Wで4～5分）する。



③粗熱を取り、レモン汁をかけ冷ます。

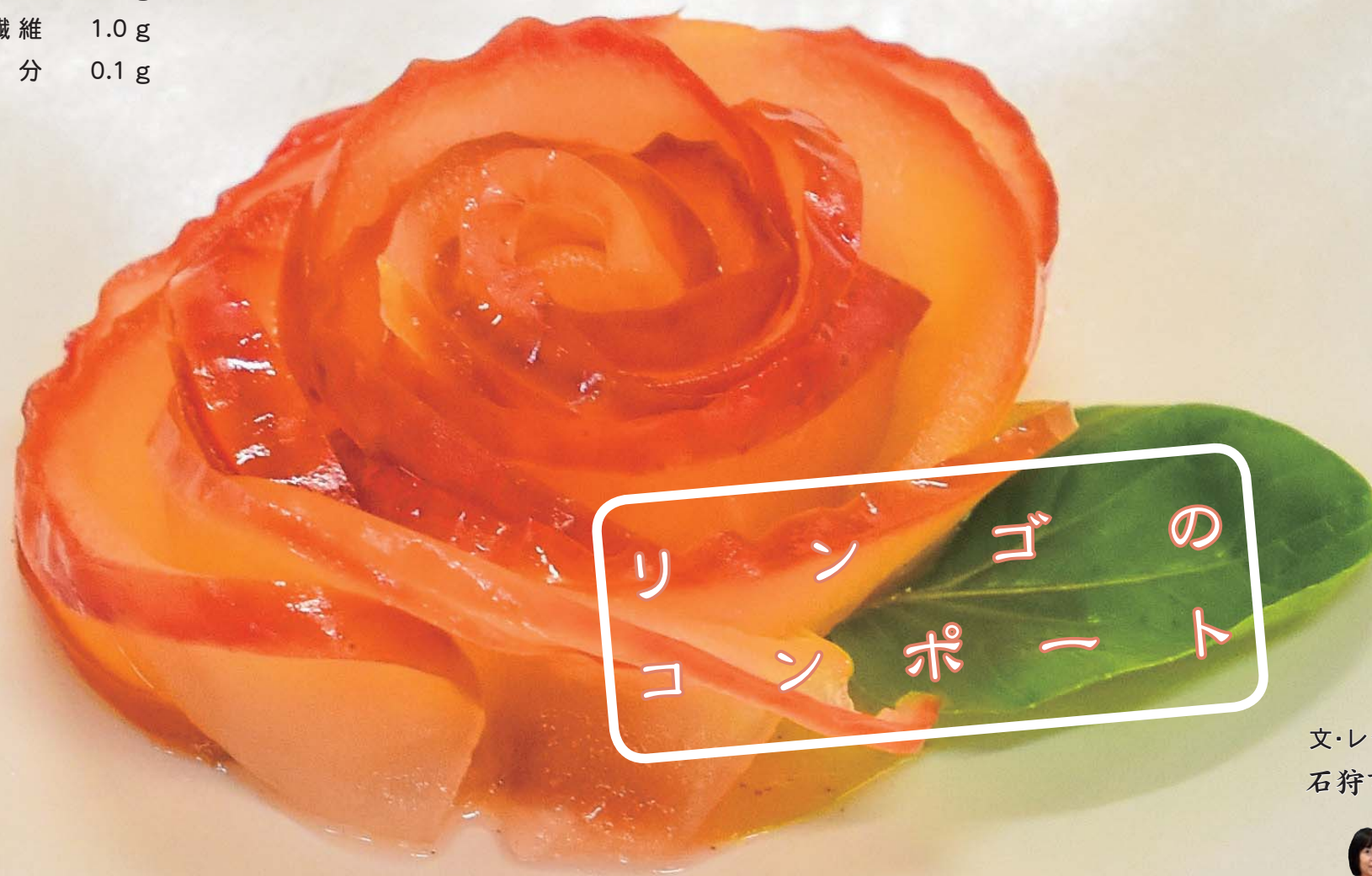


④リンゴを縦長に連なるように並べ、シナモンを振りかける。



⑤手前から巻いて花の形に整え、器に盛り付ける。

1人前
エネルギー 54 Kcal
タンパク質 0.1 g
食物繊維 1.0 g
塩 分 0.1 g



リンゴの
コンポート

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



ハロウィーンの思い出

私が子供の頃は、10月といえば、「スポーツの秋」とか「収穫の秋」などと言われて、運動会や収穫祭が各地で行われていたように記憶していますが、近年では「ハロウィーン」が突出しているように感じます。大人や子供たちが仮装した姿をあちこちで目にするようになりました。のは、昔、アメリカでハロウィーンの仮装した子供たちが、ご近所にお菓子をもらいに行き強盗と間違えられ銃で撃たれたという痛ましい事件です。

アメリカでは、仮装はもちろんですが、ハロウィーンカボチャの飾り用のキットが売られています。カボチャに顔を掘り、中身をくり抜き、ジャックオーランタンを作り飾るそうです。取り出した種も乾燥させて食べるそうです。飾り用に使っても食べられる部分を活用していて、さすがだなあと思いました。

この時期は、イモ、クリ、カボチャやブドウ、ナシ、リンゴなど、おいしいものがたくさん出回る季節でもあります。

が、台風などで被害を受けることも多い時期でもあります。

コンポートは果物の砂糖煮のことです。今回は電子レンジを使った簡単レシピをご紹介します。季節の恵みをいただけることに感謝です。

