

りんごのプリザーブ

手動

レンジ

600W

加熱：7～9分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

774kcal

塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料

1個分

りんご（紅玉またはふじ）

3個

A 砂糖

80～120g

A レモン汁

大さじ1

シナモン

少々

作りかた

1. りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
2. 大きめの耐熱容器に①とAを入れてかき混ぜ **レンジ 600W 7～9分** で加熱する。
3. ②のアクを取って混ぜ、 **レンジ 600W 5～7分** で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

