

手動

りんごのプリザーブ



手動

レンジ

600W

9~12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。

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 9~12分** で加熱する。
3. ②のアクを取って混ぜ、再び **レンジ 600W 6分30秒~9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。