

準備時間

分

調理時間

10
分

分量

2
人分



材料

びわ	100 g
グラニュー糖（または砂糖）	25 g
白ワイン	30cc
レモン汁	10cc

作り方

- 1.びわを洗って、皮をむいて、縦に2つに割り、種を取ります。
 - 2.鍋にグラニュー糖、白ワインをいれ溶かしておきます。
 - 3.びわを鍋に入れ火にかけ、レモン汁を加えて、弱火で好みの軟らかさに煮ます。
- お好みで、ヨーグルトやホイップクリームを添えたり、ゼリーにしても♪

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



0.2	たんぱく質 グラム
0.1	脂肪 グラム
20.3	炭水化物 グラム
0	塩分 グラム

