

からだにうれしい  
レシピ

5

May

びわ ~ Loquat ~

### 健康ポイント ▶ カロテン豊富で体の不調を改善

- 「β-カロテン」「β-クリプトキサンチン」で老化予防。
- 生活習慣病の予防や改善に役立つ栄養成分を豊富に含む。
- クエン酸が含まれており、疲労回復や筋肉疲労を軽減。

### 調理例

## びわのコンポート

【出典】DELISH KITCHEN

### 材料 (2人分)

- びわ…5個
- 水…200cc
- 砂糖…大きじ3
- はちみつ…大きじ1/2
- レモン汁…大きじ1/2

### 作り方

- 01 縦に一周切り込みを入れて半分に切り分ける。薄皮ごと種の部分とへたの反対側の端をすくい取る。へたの反対側から皮をむき、一緒にへたを取り除く。
- 02 鍋に水、砂糖、はちみつを入れて混ぜ、中火で熱する。煮立ったらびわを加えて弱火にし、クッキングペーパーで落とし蓋をして10分ほど煮る。
- 03 火からおろし、落とし蓋を取る。レモン汁を加えて混ぜながら粗熱をとる。ボウルに入れ、ラップをし、3時間ほど冷蔵庫で冷やしたら完成。

