



コンポートは、^{くだもの}果物をシロップで煮て作るデザートです。^{さとう}砂糖は控えめで、^{くだもの}果物の^{しょっかん}食感や^{かたち}形を^{のこ}残しているのが^{とくちょう}特徴です。^{すいぶん}水分を^へ減らし、^{さとう}砂糖を増やして煮詰めると、^{にっ}日持ちのする^{ひも}ジャムになります。

^{りょうり}料理の^{うし}後ろの^{りょうり}マークは、その料理が^{からだ}体の中で^{なか}主に^{おも}どんな^{はたら}働きをするかを^{あらわ}表しています。

- エネルギーになる…★
- ^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○
- ^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*



- りんごのコンポート*★ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○
- オムライス★○* ABC スープ○*★