

# 3歳児のおやつ オレンジのコンポート

\*\*\*\*\*

## 【材料（2人分）】

■オレンジ	1個
★砂糖	大さじ1
★水	1カップ
★シナモン	少々

\*\*\*\*\*

## 【作り方】

1. オレンジは皮をむき、1cmの厚さの輪切りにする。皮は残しておく。
2. 鍋に★と良く洗ったオレンジの皮1/4量を入れて沸騰させる。
3. ①を入れ紙蓋をして中火で10分程煮て、そのまま冷やす。

\*\*\*\*\*

作成者：各務原市食生活改善推進員