

ちれんぶきんとん



材料

ちれんぶ 200g

リンゴ 4分1

レモン 少々

レンジで簡単方法

- ①リンゴを5mm角に切り、レンジで3分
- ②ちれんぶと①をボールに入れて混ぜる。
- ③②をレンジで3分
- ④レモンを数滴しぼる。

このままで食べても美味しいですが、
生クリームをトッピングするだけで、
洋風デザートでまた違った味わいを楽しめます。

