



# 桃のコンポート

桃は水分量が多く、他の果物に比較しても低カロリー。生で食べるのがおすすめですが、一味変えたコンポートでも美味しくアレンジができます。今回は甘酸っぱいベリーとアイスクリームと合わせたひんやり冷たいスイーツにしました。

## 【作り方】

- 1 桃は皮を剥いて、カットして砂糖、レモン汁と合わせて火にかける。中火で10分程度煮る。
- 2 1の粗熱を取って、冷蔵庫で冷やす。
- 3 ソースの材料を火にかけ、弱火で1/2まで煮詰める。
- 4 3も粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やしておく。
- 5 1を器に盛り、お好みのアイスクリームを盛り付けて、ソースをかけて出来上がり。
- 6 お好みで、ミントなどのハーブを添えて。

## <材料> 2人分

桃	1個	<ソース>	
水	200ml	ラズベリー	60g
砂糖	30g	ブルーベリー	60g
レモン汁	大さじ2	砂糖	40g
アイスクリーム	適量	水	100ml

\*砂糖は血糖値の急激な上昇を抑える低GIの砂糖の使用がおすすめです。