



ビーツとベリーのソース ヨーグルトに添えて

ビーツのナチュラルな甘みを活かして、ベリーと一緒にコンポートにしました。隠し味に加えたバルサミコ酢で大人っぽい味わいに仕上がりに。

プレーンヨーグルトに合わせるだけで、ヘルシーかつおしゃれなデザートになります。

■ビーツとベリーのソース

<材料> 作りやすい分量

冷凍ビーツ.....200g

冷凍ベリーミックス.....200g

グラニュー糖.....160g

バルサミコ酢.....小さじ2

<作り方>

①鍋にビーツ（凍ったままでよい）、冷凍ベリーミックスを入れグラニュー糖を混ぜ合わせる。ビーツとベリー、グラニュー糖が溶けて馴染むまで1時間程度おく。

②①を中火にかける。時々混ぜながら、10分程度煮る。仕上げにバルサミコ酢を加え混ぜる。

③保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

■お召し上がり方

- ・プレーンヨーグルトに添えて。
- ・パンケーキやワッフルのソースとして。

