



## 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

国産ダイスビーツ 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 鍋に国産ダイスビーツ（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。
- ② ①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。

