

人参ジャム



<材料>

人参	150 g
りんご	100 g
砂糖	70 g
水	200 ml
レモン汁	大さじ1

<作り方>

- ① 人参、りんごは皮をむいて、すりおろす。
- ② ①に砂糖、水を加えて、1時間程度トロトロになるまで弱火で煮詰める。
- ③ 出来上がる前にレモン汁を加える。

手作りジャムは腐りやすいので、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存し、早めに食べてしまいましょう。
ジャムサンドにしたり、ヨーグルトに入れたり、おやつに幅広く利用できます。



西宮市食育・健康づくりマスコット みや