



各種手作りジャム

[こども一人分]

☆人参ジャム (写真) ☆

- ・人参 7g
- ・パイン缶 7g
- ・砂糖 3g
- ・ｺｰｽﾀｰｰｰ 0.3g
- ・レモン汁 少々

☆アップルジャム☆

- ・りんご 40g
- ・砂糖 3g
- ・ｺｰｽﾀｰｰｰ 1.5g
- ・レモン汁 少々

☆トマトジャム☆

- ・トマト 25g
- ・砂糖 4g
- ・ｺｰｽﾀｰｰｰ 0.3g
- ・レモン汁 少々

： 作 り 方 ：

作りやすい分量に
変更して下さいね！

1. 各材料の皮をむき、切る（りんごはいちょう切り/トマトは湯むきして刻む/人参はすりおろし、パイン缶はﾌﾟｯｰｰｰにかける）
2. 1の材料と砂糖を合わせひたひたの水分で、火にかけて煮る
3. 仕上げにレモン汁を加え、ｺｰｽﾀｰｰｰで固さを調整する