




その他

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

人参ジャム



立川産の人参をペースト状にしたものを使い、白桃缶と一緒にジャムを作りました。きれいなオレンジ色で、ほんのり人参の香りがする、美味しいジャムです。



材料(1人分)

人参ペースト	10g
白桃缶	10g
砂糖	7.5g
レモン果汁	適量

- 作り方**
- ①白桃缶は、ざくざくと切る。
 - ②鍋に①の白桃・人参ペースト・砂糖を入れ、白桃をへらでつぶしながら加熱する。
 - ③レモン果汁を加え、とろみがついたらできあがり。

人参ペーストの代わりに、人参をすりおろして使ってもOK!

白桃缶の代わりに、りんごなどの果物を使ってもOK!

