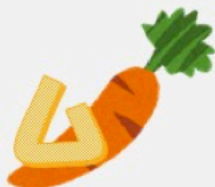


キャロットジャム



旬の甘い人参を
ジャムにしました♪♪
人参は『緑黄色野菜の王様』
と呼ばれるほどβカロテンが
豊富に含まれており、免疫力
向上などの効果があります。
じっくり煮込んでより甘さを
引き出しました。

【作り方】

- ① にんじんはよく洗いまじん切りにして下茹でする。
- ② 鍋ににんじんを入れ、砂糖加え攪拌する。
- ③ 砂糖が溶けたら、中火にかけ、途中出てきた灰汁をこまめにすくい取る。
- ④ レモン果汁を加えて焦げないようにかき混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ 冷まして完成!

材料	1人分
人参	30g
砂糖	12g
レモン	2g

栄養量	1人分
エネルギー	59kcal
炭水化物	14.9g
たんぱく質	0.2g
脂質	0.1g