

にんじんジャム



材料【4人分】

- にんじん……200g (正味)
- 水……200ml
- 砂糖……110g
- レモンの皮……1/4個
- レモン果汁… 大さじ1と1/2
- レーズン……20g

作り方

1. にんじんは薄切りにしてゆで、水切りしてミキサーにかける。
2. レモンの皮はみじん切りにする。レーズンはさっと水洗いする。
3. 鍋に1の人参・水・砂糖・レモンの皮を入れ、火にかける。
4. ヘラで混ぜながら煮詰め、鍋底が見えるようになったらレモン果汁とレーズンを加え、ひと煮立ちさせる。

1人あたり(大さじ1)の栄養分量

エネルギー
34kcal

たんぱく質
0.1g

脂質
0.0g

食塩相当量
0.0g