

レンジで簡単いちごジャム

【材料 4人分】

いちご	100g
砂糖	30g
レモン汁	小さじ1



【作り方】

- ① いちごは洗い、へたをとる。大きいいちごは半分～1/4に切る。
- ② 耐熱ボウルに水をきったいちご、砂糖、レモン汁を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ラップやふたをせずに電子レンジ600Wで4分加熱し、あくをとる。
- ④ 好みの大きさにいちごを潰し、よく混ぜ、600Wで3分加熱する。ゆるい場合はさらに1～2分加熱する。(冷めるととろみが出るため、煮詰め過ぎに注意する。)
- ⑤ 清潔な容器に移し替え、冷蔵庫で保管する。1週間ほどで食べきる。



いちごには、ビタミンCがたっぷり含まれています。
洗う時には、へたをとって洗うとビタミンCが流出してしまうので、つけたまま洗うようにしましょう！

★1人分(1/5量)の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
レンジで簡単 いちごジャム	30	0.2	0	3	0.3	0