



だいとう キラキラ大東

てづく 手作り りんごジャム

レッツ♪

クッキング



ざいりょう りょう 【材料】 つくりやすい量

- ・りんごジャム…250g
- ・りんご…中サイズ1個
- ・砂糖…45g
- ・レモン汁…小さじ1

きゅうしょく じかんたんしゆく ひ ※給食では時間短縮と費

用の節約のため、りんご
ジャムを加えていますが、
ご家庭ではりんごと砂糖
を倍量にして、りんごだ
けで作られてもいいと
おもいます。

つく かた 【作り方】

- ①りんごはよく洗い、皮ごと厚さ5ミリくらいのいちよう切りにする。
- ②①に砂糖をまぶして45分くらいおく。
- ③りんごジャムと合わせて、30分くらい煮る。
- ④仕上げにレモン汁を加えて、粗熱をとる。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：55キロカロリー

たんぱく質：0.0グラム

脂肪：0.0グラム

塩分：0.0グラム