

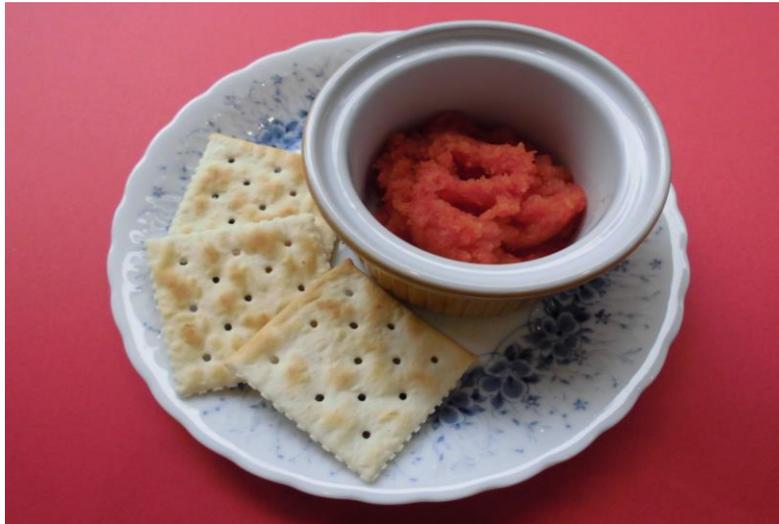


食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

# 金時にんじんの ジャム



所要時間

15分

材料	作りやすい分量	目安量
金時にんじん	150g	1本
りんご	150g	1/2個
砂糖	20g	
レモン汁	5g	小さじ1

## 作り方

- ① 金時にんじん、りんごは皮をむいてすりおろし、耐熱容器に入れて砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ② ラップをかけずに電子レンジで3分加熱して混ぜ、さらに3分加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら、レモン汁を加える。

### 【栄養成分など】 (1/5量)

・エネルギー	46 kcal
・たんぱく質	0.6 g
・脂質	0.1 g
・炭水化物	11.6 g
・食塩相当量	0 g
・野菜量	30 g

金時にんじんの甘さを  
生かしたジャムです。  
ドレッシングのベース  
としても使えます♪

