



親子で作ろう！

ひといき  
レシピ

# 手作りイチゴジャム



どのジャムにも炭水化物(糖質)、食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれています。また、ジャムを作る際に熱を加えると糖が反応してメラノイジンが生成されます。このメラノイジンは、ビタミンやミネラルの吸収をよくしてくれます。

食  
豆知識

## 材料(約200cc)

イチゴ …… 約300g  
砂糖 …… 100g  
レモンの果汁 …… 大さじ1杯



## 作り方

- 1 イチゴはヘタを取り去り、ざるに入れて水洗いをします。
- 2 1のイチゴを鍋に入れます。砂糖を加え、レモンの果汁を入れたら、ざっと混ぜます。そのまま1時間ほど置いておきましょう。
- 3 イチゴから水分が出てきたところで、鍋を中火にかけます。イチゴからあくが出てきますので、しっかり取り除いてください。

水気はしっかりと取っておきましょう。

イチゴが焦げないように時々混ぜながら煮ましょう。お好みでイチゴを木べらでつぶしてもOK。

- 4 30分ほどできれいな赤い色になり、とろみも出てきます。消毒した瓶に移してすぐに蓋をします。粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて保存しましょう。