

おすすめレシピ

【作りやすい分量の
栄養価】

エネルギー 615kcal

たんぱく質 2.4g

脂質 0.4g

食塩相当量 0.4g



にんじんジャム

材料(作りやすい分量)

にんじん	3本
りんご	1個
砂糖	100g
レモン汁	½個分

作り方

- ① にんじん、りんごを擦りおろす。
- ② ①を火にかけて水分を飛ばす。
- ③ ②に砂糖加えて弱火でゆっくりと煮詰める。
- ④ ③が煮詰まってきたらレモン汁を入れ軽く混ぜ合わせる。

