



簡単りんごジャム

材料 (作りやすい分量)

※りんご …… 1個(200g)

グラニュー糖 …… 50g

クエン酸 …… 1g

※クエン酸がないときは、レモ

ン汁小さじ1

※高根沢町の農産物



作り方

- ① りんごは皮をむき、フードプロセッサーにかける。
- ② 鍋にりんご、グラニュー糖、クエン酸を入れ火にかける。
- ③ とまどき混ぜながら、りんごの色が半透明になるまで煮る。
- ④ 熱湯消毒をし、よく乾かした瓶に詰め、粗熱がとれてから冷蔵庫に入れる。

食改さんがおすすすめ!

オリジナルレシピの



りんごがたくさん手に入ったら作ってみましょう!

角切りにしても食感が残り**good!**

ヨーグルトやパンにつけるだけでなく、**豚肉などを煮る**ときに少し加えると臭みが和らいだり、ジャムの糖分でコクや照りを出したりすることにも使えます。

食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

