



手作りトマトジャム



大さじ1 (約20g) あたり

エネルギー	42kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.0g
塩分	0.0g

<材料 150g分>

完熟トマト	300g (大2個)
砂糖	90g
レモンの絞り汁	大さじ2と1/2
レモンの輪切り	1枚

●作り方

- ① トマトは湯むきして粗いみじん切りにし、計量しておく。
- ② ①のトマトの分量の3割の砂糖を計量する。
- ③ 鍋に①と②を入れ、焦げないように弱火でゆっくりと煮込む。
- ④ とろみがついてきたら、レモンの絞り汁とレモンの輪切りを加える。

●栄養士一口メモ

- ・弱火でじっくり煮込み、水分が出てきたら強火で一気に仕上げます。アクは丁寧にとります。
- ・ヨーグルトにかけたり、パンにつけて食べると美味しい一品です。