



烏飼ナスくん

手づくり

# イチゴジャム

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 7



セッピー

イチゴの  
花です



※平成21年4月28日の給食献立



イチゴです

イチゴはおいしいだけでなくビタミンCが豊富な果物としても人気です。5~6粒で一日に必要な栄養をカバーします。

イチゴといえば、かつては「女峰」や「とよのか」が主流でしたが、最近では「とちおとめ」や「あまおう」など、より甘みの強いイチゴが主流になっています。

## 材料 (1人分)

イチゴ	30 枚	レモン	4 g
さとう	13 g		

## 作り方

いちご・・・へたをとる

### 作り方

- ① いちごは洗って砂糖を加え火にかけレモン汁を加え、焦がさないように、弱火で煮つぶしながらまぜる。

甘みはあっさり、イチゴが出回るこの時期の、年に一度だけの献立ですが、子どもたちも毎年楽しみにしている献立です!!