



おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 45



烏ナスくん

## 手作りいちごジャム



セッピー

☆みんな大好きいちご☆

いちごはビタミンCがたくさん含まれている果物です。いちご6~7粒で1日の所要量を満たしてくれます。また食物繊維も豊富に含まれています。いちごはヘタの方が酸味があり、先端にいくほど甘くなります。先にヘタから食べると最後まで甘みを感じられます。

給食では年に1度、手作りでいちごジャムを作ります。いちごとレモンを使用しているので、ビタミンCがたっぷりです♪ご家庭でも給食の手作りジャムを味わってみてください。



### <手作りいちごジャム>

平成25年4月11日の献立 (材料は1人分)

#### 〔材料〕

いちご 30g  
砂糖 13g  
レモン 1/20個

#### 〔作り方〕

- ① いちごを洗い、ヘタをとる
- ② ①と砂糖を火にかけレモン汁を加え、こがさないように、弱火で煮つぶしながら混ぜる

