

新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 41



烏飼ナスくん



セッピー

りんごとさつまいものジャム

☆食欲の秋☆

「秋」といえば「食欲の秋」!!
秋にはお米や果物や芋類などたくさん
の食べ物が旬をむかえ、なんでも美
味しく感じられます。
現在は1年を通して様々な食べ物が
手に入りますが、やはりその季節にあっ
た旬のものを食べるのが一番です。
11月の献立には、秋の味覚であるりん
ごとさつまいもを使ったジャムが新献
立として登場します。ぜひご家庭でも
作ってみてください。



平成24年11月20日の献立

材料4人分

りんご	100g
塩	少々
さつまいも	80g
砂糖	12g
水あめ	8g
レモン果汁	1.6g
水	40g

作り方

- りんご…皮をむいて0.5cmのちょう切りにし、塩水につける
さつまいも…皮をむいてちょう切りにし、水にさらす
- ①砂糖・水あめ・水を入れ、さつまいもを入れ煮、上にりんごをのせ、ふたをして弱火で煮る(途中でアクが出たら取る)
 - ②さつまいもが柔らかくなって煮汁が出てきたら、レモン汁を入れ煮汁が残る程度で火を止める