

# ▶ 手作りジャム（ブルーベリー、梨）



学校給食

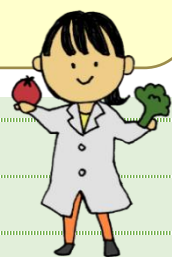
## 栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



パンやクラッカー、ヨーグルトなどと一緒にどうぞ。  
長期保存用のレシピではないので、砂糖は少なめで、仕上がりもやわらかめです。その日うちにお召し上がりください。



### 【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

|                |       |
|----------------|-------|
| ・ブルーベリー（冷凍品OK） | 10 g  |
| ・グラニュー糖        | 3 g   |
| ・レモン汁          | 0.3 g |

|           |          |       |
|-----------|----------|-------|
| ・梨（冷凍品OK） | （いちょう切り） | 10 g  |
| ・グラニュー糖   |          | 3 g   |
| ・レモン汁     |          | 0.4 g |

### 【作り方】

- ① 鍋に果物、砂糖、レモン汁を入れ、10分ほどおく。
- ② 鍋を火にかけ、強めの中火で加熱する。時々ゆっくり混ぜる。
- ③ 沸騰し、少しとろみが出てきたら火を止める。
- ④ 粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。