



保育所の給食 『いちごジャム』

「いちごジャム」

<材料 作りやすい分量>

いちご	180g
砂糖	50g
レモン果汁	小さじ1弱

【栄養価(幼児1人分)】

10枚切り食パンにいちごジャムを塗った場合

・ エネルギー	129Kcal
・ たんぱく質	3.8g
・ 脂質	1.7g

<作り方>

1. いちごはヘタを取って洗い、ざるにあげて水をきっておく。
2. 鍋に1のいちごを入れ、分量の砂糖をまぶして30分ほどおいておく。
3. 2を強火にかけ、沸騰したら中火にしてアクをとりながらとろみがつくまで煮る。
4. 3にレモン汁を加え火を止める。
(水の中にジャムを一滴落として水のなかでジャムが散らなければ出来上がり。散る場合はもう少し煮詰めましょう。)

保育所で作るジャムは一般的なジャムより砂糖は控えめです。
お好みで砂糖を増やしてもらってもOKです。

