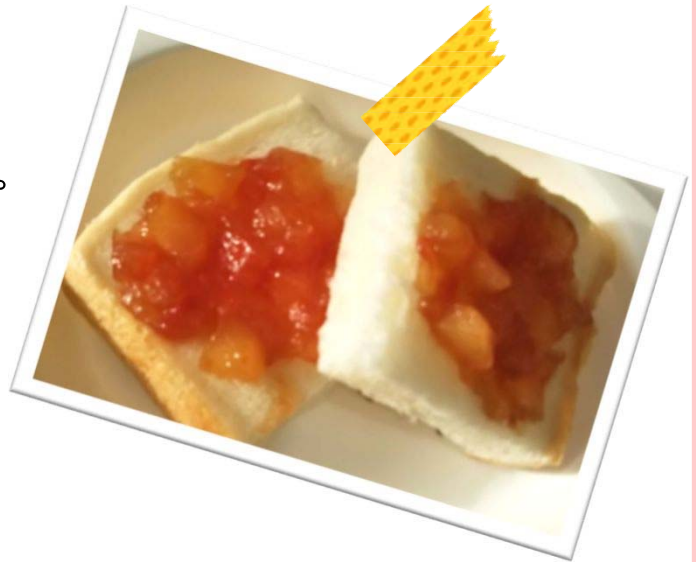


多賀城市認可保育所(園)
給食で人気！野菜レシピ



トマトジャム



材料 8人分

- トマト 1個(約200g)
りんご 1個(約200g)
砂糖 80~120g
レモン汁 大さじ1と1/2g
※砂糖やレモン汁はお好みで加減



作り方






1. トマトを湯むきして角切りにする。りんごも同様に角切りにする。
2. 砂糖とレモン汁を加えて少しずつしながら煮詰める。
※途中、必要なら水分を加え煮詰める

プレーンヨーグルトに
かけて食べてもおいしいです♪

★一口メモ★

- 水を入れなくてもトマトとりんごの水分だけで、煮詰めるとジャムになります。
- トマトの皮が苦手な子でも、ジャムにしているので食べやすいです。
- お子さんが自分でパンにぬったり、ヨーグルトにトッピングすると楽しく食べられますね。

一人あたりの栄養価

-  エネルギー : 95 kcal
 たんぱく質 : 0.2g
 脂 質 : 0.0g
 カルシウム : 2 mg
 塩 分 : 0 g