



■人参ジャム

材 料	 <ul style="list-style-type: none">・人参 中 1 本 (150g)・もも (缶詰) 150g・レモン果汁 小さじ 2・もも缶汁 45g・砂糖 大さじ 1
作り方	<ol style="list-style-type: none">1. 人参の皮をむき、ラップに包んで、500W の電子レンジに 5 分かける。2. 人参と黄桃をすりおろす。3. 耐熱容器に、すりおろした人参と黄桃、レモン汁、缶汁、砂糖を入れ混ぜ合わせ、レンジに 3 分かけて出来上がり。 <p>※材料をミキサーに全部入れ混ぜてもOK。</p> <p>クラッカーにのせて食べてもおいしいですよ。</p>  <p style="text-align: right;">【全量 257kcal】</p>