



## かいらんジャム

＜材料・・・10人分＞

かいらん（マルメロ）・・・正味350g  
上白糖・・・・・・・・・・100g

＜かいらんの処理のポイント！＞

- ★かいらん（マルメロ）にはうぶ毛がついているので、事前にいらぬ布などでこすり取っておく。
- ★かいらん（マルメロ）はりんごなどと比べてかなりかたいので、芯を取るときは気をつける。皮は剥かなくても気になりません。

＜作り方＞

- ① かいらんの芯を取り、1cm幅程度にざく切りにする。
- ② ①に砂糖を加えて、煮る。
- ③ とろみがついてきたらOK。

かいらんは潰しながら煮ていってください。お好みで全て潰さず、形を残してもいいです。保存する場合は砂糖の量を増やしてください。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	56 kcal
たんぱく質	0.1 g
脂質	0.0 g
塩分	0.0 g

