



人参とりんごのジャム

Carrot and Apple Jam

人参が入っているとは思えないおいしい健康ジャム。
時間のかかるジャム作りも、
クック膳なら短時間で、おいしく作る事ができます。

人参 100g
りんご 1個(約150g)
砂糖 100g
レモン汁 30cc

1. 人参は皮をむいてすりおろし、りんごは芯の部分を取り除き、皮つきのまますりおろす。
2. クック膳に1の人参とりんご、砂糖、レモン汁を入れ、中フタを「開」の位置にして、外フタをして電子レンジで15分加熱する。

