



食改さんのおすすめレシピ

梅ジャム



材料（作りやすい分量）

- 完熟梅 500g
- 砂糖 (裏ごしした梅と同量)

作り方

- ①梅はよく洗ってヘタをとる。
- ②梅を鍋に入れ、梅の実がかぶる程度に水を入れて火にかける。(中火)
- ③煮立って梅の実が1、2個はじけたらザルに上げ、鍋の上でこしながら種を取り除く。
- ④こし終わったら砂糖を入れ、火にかける。(中火)
木べらでゆっくり混ぜ、煮立ったら火を弱めて混ぜながらさらに20~25分煮詰める。
- ⑤保存瓶に熱いうちに入れる。(瓶は熱湯消毒をしておく。) 長期保存する場合は、瓶のふたを軽く占めた状態で20~30分蒸す。
- ⑥粗熱がとれたら蓋をきっちりと閉めて、冷蔵庫で保存する。

ポイント



- 食改さん秘伝！佐布里梅を使ったジャムの作り方をご紹介します！
- 甘酸っぱく爽やかな味わいで、パンに塗る以外にも、パウンドケーキやクッキーなどのお菓子里に混ぜても絶品！

栄養価（大さじ1分）

エネルギー	: 43kcal
たんぱく質	: 0g
脂質	: 0g
食塩相当量	: 0g