

手動

レンジ

600W
加熱：15～18分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

689kcal

塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

材料	標準量
いちご	300g
A 砂糖	150g
A レモン汁	大さじ1
A サラダ油	少々

ジャムのコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

サラダ油を加えると

吹きこぼれを防ぐ効果があります。

作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とAを入れてかき混ぜ、テーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **15～18分** で加熱する。
- 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- あら熱が取れてから、ラップをかけて冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。