



手動

レンジ

600W

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。

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

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。

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。