

手動

マーマレードジャム



作りかた

1. オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、2〜3つにほぐす。皮は1/2個分だけ使う。皮の白い部分をそぎ落として、約2mm幅の薄い細切りにする。
2. 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約15分後、ザルに上げ、水けを切る。
3. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜ、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。
4. 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
5. 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。

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

708kcal

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-W10A対応レシピです。

材料

オレンジ

砂糖

標準量

2個（約400g）

160g

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。