

柿ゼリー・しょうがジャム



材料:作りやすい量

柿ゼリー

完熟柿	700 g
砂糖	200 g
A	
ゼラチン	30 g
水	70cc

しょうがジャム

生姜	500 g
りんご	大1個
ゆず	1個
砂糖	300 g

柿ゼリー【全量】 エネルギー：1253kcal
たんばく質：28.8 g 脂質：1.4 g
炭水化物：299 g ナトリウム：79mg

しょうがジャム【全量】 エネルギー：1437kcal
たんばく質：4.7 g 脂質：1.7 g
炭水化物：367.6 g ナトリウム：39mg



作り方

柿ゼリー

1. 柿のヘタと種をとり、つぶしておく。
2. 砂糖、Aを鍋にいれ、60℃くらいまで加熱する。
3. 「2」に「1」を混ぜ合わせて、流しカンに入れて冷蔵庫で冷やし固める。

しょうがジャム

1. しょうがは皮を剥き、すりおろす。
2. ゆずは果汁を絞る。
3. リンゴは皮をむき、1cm角に切り、変色防止のため、ゆずの果汁を少量かける。
4. 鍋にすべての材料を加え、弱火で煮込む。