



手作り梨ジャムサンド



材料(子ども5人分)

バターロール等 (お好みのパン)	5 個
梨	300g(1個)
グラニュー糖	35g(大さじ3)
レモン汁	3g
コーンスターチ	10g(大さじ2弱)

つくり方

- ① 梨の皮をむき、粗みじんにする。
- ② 鍋に梨とグラニュー糖(2/3 くらい)を入れ、火にかける。
- ③ 焦げないように、弱火から中火で様子を見ながら加熱する。
- ④ 水分が無くなってきたら残りのグラニュー糖で味を調える。
- ⑤ レモン汁を加えて、必要に応じて、水に溶いたコーンスターチでとろみをつける。
- ⑥ パンに切れ込みを入れ、梨ジャムを挟む。

栄養士よりワンポイント

梨の種類により甘いもの、甘くないものがあるので、グラニュー糖は、最初にすべて入れずに少し残しておく、好みの甘さに調節できます。梨ではなく、りんごなど他の果物でも同じようにジャムを作ることができます。