

いちじくジャム



川口町産
「いちじく」使用

栄養価(100gあたり)	
エネルギー	161kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
食塩相当量	0g



材料(作りやすい分量)

- いちじく 1kg
- グラニュー糖 400g
- クエン酸 8g



作り方

いちじくの甘さによって、グラニュー糖の量を加減してください♪

- ① いちじくは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② 鍋に①を入れ、グラニュー糖を徐々に加えながら加熱して煮詰める。
※煮詰める際、火が強すぎると焦げて風味が損なわれるので注意する！
- ③ 煮詰まってきたら、火を止める直前にクエン酸を入れてよく混ぜる。