

ぶどうジャム

沼隈町産
「ぶどう」使用

栄養価(100g あたり)

エネルギー	152kcal
たんぱく質	0.3g
脂 質	0.1g
食塩相当量	0g



材料(作りやすい分量)

ぶどう(種無し)・・・1kg
砂糖・・・・・・・・・・400g
クエン酸・・・・・・・・・・3g



作り方

- ① ぶどうを洗い、皮付きのままミキサーにかけ、ざるでこし、皮を取り除く。
- ② ①のぶどう汁を鍋に入れ中火にかけ、分量の約1/3の砂糖を加えてよく混ぜ、溶けたら残りの約1/2量の砂糖を加える。さらに溶けたら残りの砂糖を加え、煮溶かす。
- ③ 焦げ付かないようヘラで鍋底から混ぜながら20分程度煮つめ、アクをきれいに取る。
- ④ ③にクエン酸を加え、よく混ぜてできあがり。
- ⑤ 清潔なビンに入れ、冷蔵庫で保存する。