

③ キウイフルーツのレンジジャム

冷凍すると簡単に皮がむける！



<材料>

凍らせたキウイフルーツ(1個)
砂糖(大さじ1~2)
レモン汁(小さじ1/2)

<作り方>

- ① 凍らせたキウイフルーツを、約1分ほど水につける。
- ② 皮をむき、一口大にカットする。
- ③ 耐熱容器に②、砂糖、レモン汁を入れ、4~5分レンジで加熱する。(途中様子を見て、かき混ぜる。)
- ④ 冷蔵庫で冷やして完成！



解凍は、
約1分水につけるだけ！

解凍後、
皮が簡単に
むけます♪



砂糖、レモン汁を加えて
レンジでチンするだけ！



冷凍したキウイフルーツは、解凍後、簡単に皮がむけます。抗酸化作用の高いビタミンC、Eが多く含まれるので、健康にもお肌にも良い！

レンジでチンして簡単にジャムができるので、作っておくと色々アレンジできますよ！

パンやヨーグルトにあわせたり、デザートのソースにもGOOD！

さっぱりと爽やかなジャムなので、夏のデザートにぴったりです。