

みかんの皮ジャム

風邪の予防にも。
皮ごと食べて
食品ロスを減らそう！



<材料>

みかんの皮(3個分)

砂糖(大さじ3)

<みかん1個分の皮:砂糖大さじ1>

<作り方>

- ① みかんの皮をよく洗い、お湯に10分間つける。
- ② 内側の白い部分をスプーンなどでこそげ取る。
- ③ 細かく切る。
- ④ 水を入れた鍋に③を入れ、2回茹でこぼす。
- ⑤ ⑤にひたひたになるくらいの水と砂糖を加える。
- ⑥ とろみがつくまで弱火で煮詰めて完成。



中身をおいしく食べた後、
皮は捨てないでジャムに！



苦味が苦手な方は、
白い部分をしっかり
こそげ取ります。



とろみがつくまで
弱火で煮詰めて
完成！



このレシピを教えてくれたのは...



管理栄養士

沼津 りえ先生

区内で料理教室

「COOK会」主宰

みかんの皮に含まれる成分は、風邪予防や美肌・健康効果が抜群なので、捨てるのはもったいない！

みかんの皮ジャムは、お好みで果肉を入れてもGOOD！紅茶やヨーグルトに入れたり、パンケーキやパンにつけてもおいしいです！マーマレードより苦味が少なく爽やかな味です。ぜひお試しください。