



## 作り方

- 1,にんじんの皮をむき、適当な大きさに切って柔らかく茹でる  
(茹でる水は分量外)
- 2,茹でたにんじんをフードプロセッサーでペーストにする  
※スプーンやフォークで潰してもok
- 3,鍋に2と水・砂糖・レモン汁を入れて火にかけ、焦げないように混ぜながら煮詰める
- 4,水分が適度に飛んで少しトロッとしたら完成  
※冷蔵庫で冷やしてからパンにぬります  
※パンだけでなく、クラッカーやヨーグルトにも合います！



調理時間

15分

(茹で時間含まず)

# にんじんジャム トースト

## 《材料》

- 好みのパン...適量
- にんじん...80g(約1/2本)
- 水 ... 30g
- さとう...20g(大さじ2強)
- レモン汁...5g(小さじ1)

