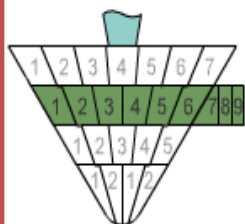


ルバーブジャム

(ジャムの栄養価：下記分量全体量)

エネルギー	2,949kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	1.0g
炭水化物	760.0g
食塩相当量	0g



よこすかE表示
推進中



計算協力：保健所健康づくり課



材 料

ルバーブの茎 1 k g

グラニュー糖 700 g

作 り 方

- ① ルバーブは、水でよく洗い、傷や汚れを取り、3～4 cmの長さに切る。
- ② ルバーブとグラニュー糖を鍋に入れ、弱火でルバーブの水分が出るまで、よくかき混ぜる。水分が出たら、中火で焦げないように注意しながらよく混ぜ、あくを取る。
- ③ 15分ほど煮詰めて、ほど良い固さになったら、火を止める。

ワンポイント



ジャムは、常によくかき混ぜて焦げないようにしましょう。

ヨーグルトやクラッカーと一緒に食べると美味しいですよ。

食材紹介

ルバーブとは、英語で「Rhubarb」と書きます。肉食中心の食事をする欧米では、古くから食卓の必需品として広く栽培されていたのですが、生活スタイルの変化につれて日本でも広まりはじめています。繊維質が豊富で、ビタミンCやカリウムやカルシウムも多いため、お通じを良くし、肌の調子を整える効果もあります。

出品団体 JA よこすか葉山女性部 葉山支部