

## サンドイッチ

### ★にんじんジャム

#### 【材料】

にんじん	240g
さとう	60g
梅干し	1個
片栗粉	少々
レモン	少々

2014.12 乳幼児をもつ母のグループ

#### 【作り方】

- ①にんじんをひたひたの水でゆで、ゆで汁ごと裏ごす
- ②さとうを加え、火にかけてよく練る
- ③片栗粉を2倍の水で溶いて入れる
- ④梅干しの裏ごしとレモンの皮のすりおろし、レモン汁を入れ、さっと火を通す