



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

1837

ゆいな

タイトル:

いわきのトマトで作ったジャム

こんにちは。いわき野菜アンバサダーのゆいなです。

リコピンが多く含まれているトマトで野菜やお菓子につけると美味しいジャムを作りました。

作り方は、なるべく小さくトマトを切って少し深めのフライパンで強火で煮込みます。甘さは砂糖と蜂蜜を入れて調節します。じっくり時間をかけて煮込み、とろとろになったらフライパンから容器に移して冷蔵庫で冷やします。

クラッカーやパンケーキにつけると美味しいのでぜひ試してください。

