

第2回子供達とコンフィチュールを作ろう

有機バナナのコンフィチュール

有機バナナ 250g
オレンジジュース 50 g
レモンジュース 10g
水 50 g
有機グラニュー糖 180g
シナモンパウダー 1g 好みで
レモン 10g

- 1)バナナを約1cm位の小口切りにします。
- 2)オレンジジュースをしぼりバナナ、水、と一緒に鍋に入れ、沸騰するまで鍋底を擦りながら沸騰させます。
- 3)グラニュー糖の30%を入れかき混ぜながら沸騰させます。
- 4)残りのグラニュー糖の50%を入れかき混ぜながら沸騰させます。
- 5)残りのグラニュー糖を全部入れかき混ぜながら沸騰させます。
沸騰させながら2、3分かき混ぜ、最後にレモンジュースを入れ沸騰させ完成です。

キウイとパイナップルのコンフィチュール

キウイフルーツ 200g
パイナップル 100g
水 50g
有機グラニュー糖 180g
シナモンパウダー 1g 好みで！
レモンジュース 10g

- 1)キウイとパイナップルを剥きを約1cm位の小口切りにします。
- 2)キウイとパイナップル、水と一緒に鍋に入れ、沸騰するまで鍋底を擦りながら沸騰させます。
- 3)グラニュー糖の30%を入れかき混ぜながら沸騰させます。
- 4)残りのグラニュー糖の50%を入れかき混ぜながら沸騰させます。
- 5)残りのグラニュー糖を全部入れ、かき混ぜながら沸騰させます。
沸騰させながら2、3分かき混ぜ、最後にレモンジュースを入れ沸騰させ完成です。

