

肩の部分が  
緑色になって  
いないものを  
選んでね!



#### 主な産地

富里市・八街市・船橋市・  
山武市・成田市・香取市・  
千葉市



## にんじんジャム

簡単にできるジャムです。  
パンやビスケットにつけても、  
ヨーグルトに混ぜてもおいしく  
いただけます。

#### 材料(1びん分)

にんじん……………500g  
レモン汁……………1個分  
砂糖……………200g

#### つくり方

- ① にんじんを厚さ3〜5mmの輪切りにする。
  - ② 鍋ににんじんとにんじんが浸るくらいの水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
  - ③ 柔らかくなった②のにんじんを鍋から取り出し、金網ザルでこす。(マッシャーでつぶしたり、ミキサーにかけてもよい。②の煮汁は使わない)
  - ④ ③を鍋に移し、砂糖を加えて調味し、煮つめる。
  - ⑤ さらにレモン汁を加えて煮つめれば、できあがり。
- 調理メモ**
- \* 砂糖だけではなく、水あめを加えてもおいしくできます。
  - \* にんじんは、すりおろして煮つめてもよいでしょう。
  - \* 煮つめる時は、はねるので注意しましょう。

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索