

## パインとオレンジ & キャロットのジャム



材 料 （出来上がり量約300ml）

パイン・クラッシュ缶果肉	150g
（パイン缶スライスの場合、4枚）	
人参	100g
オレンジ	100g
蜂蜜	15g
レモン汁	3滴
砂糖	30g
水	30~45g

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけておく。  
（パイン缶スライスの場合、厚さ1cm角の正方形に切る）  
オレンジはよく洗って皮をむいて実をとった後、房の果汁を絞ってとっておく。  
実は1/2ずつに切る。



2. 人参は、両端を切り落とし、半分に切る。  
へたの方はすりおろし、先の方は1cm角の正方形に切る。



3. 正方形に切った人参を、砂糖・水と一緒に鍋に入れ、5分位煮詰めた後、人参のすりおろしも加える。  
パイン・オレンジ・オレンジの絞り汁を加えて20分位煮詰め、水分が飛んできたらレモン汁と蜂蜜を加える。  
とろみが出てきたら完成。



※保存する際は、粗熱が取れてから瓶に詰め、冷蔵庫に入れて、早めにお召し上がりください。



この料理は、令和元年度パイン缶詰料理コンテストで優秀賞に選ばれた、神奈川県・赤池春花さんの作品です。