



ごろごろイチゴジャム

ローズマリー香る ...

カロリー	kcal
季節	春レシピ
食材	デザート
効能	むくみ のぼせ 疲れ ストレス 便秘 貧血
体質	気虚 気滞 血虚 陰虚 陽実

材料【つくりやすい分量】

イチゴ：1パック（400g）

三温糖：60g

ショウガ（薄切り）：1枚

ローズマリー：5cm長さ

レモン：1/2個

粗塩：ひとつまみ

ごしょう：3ふり

保存ビン：煮沸消毒し、しっかりと乾燥させます。

作り方

- 1 イチゴは洗って水気を拭き、ヘタを取って鍋に入れ、三温糖をまぶして10分ほどおく。
- 2 1を中火にかけ、粗塩、ショウガ、ローズマリーを加える。煮立ったら火をやや弱めて、時々鍋底をかき混ぜながら1時間ほどふつふつと煮る。
- 3 2が1/4量くらいに減ったら、レモンの絞り汁とごしょうを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

薬膳ポイント

ローズマリー香る