

じゃばらマーマレード

材料

- ・じゃばら 適量
- ・砂糖 じゃばらと同量

作り方

- ① じゃばらはよく洗い、半分に切る
- ② 果汁を絞る(絞った果汁も使用する)
- ③ 絞り終わったじゃばらの、果肉の残りや白い皮の部分を
大まかに包丁などで削り取る
- ④ 綺麗になったじゃばらの皮をせん切りにする
- ⑤ 鍋にじゃばらの皮、果汁、砂糖を入れ、10分ほど煮詰め、
皮がお好みの柔らかさになったら完成

ここがポイント👉

削り取った白い皮は、ミキサーで滑らかにして入れてもOK!

出典引: <https://nomina.jp/news/1680/>



ここがポイント👉

花粉症対策に毎日どうぞ

じゃばらヨーグルト

材料 (10人分)

- ・じゃばら果汁 大匙7
- ・きび砂糖 大匙1
- ・くず粉 大匙1
- ・メイプルシロップ 適宜
- ・プレーンヨーグルト 100g×10人分

作り方

- ① じゃばら果汁ときび砂糖を小鍋で煮詰める
- ② ①に水溶きくず粉を入れて、とろみをつける
- ③ ②にメイプルシロップを適宜入れて調整する
- ④ プレーンヨーグルト100g程度に③を適宜かけて完成

出典引用: https://haccola.jp/2019_01_10_8498/

紅まどんな入り紅白なます

材料 (2人分)

- ・紅まどんな ★ 米酢 大匙1
- ・大根 ★ きび砂糖 大匙1
- ・にんじん
- ・塩

作り方

- ① 大根とにんじんは皮を剥き、せん切にする
- ② ①をポリ袋に入れ、塩を加えてよく揉み、水分を出し、
10分ほどそのまま置く
- ③ ポリ袋に溜まった水分を軽く捨て、★を加えてよく混ぜ、
ポロ袋の口を縛って、冷蔵庫で半日置く
- ④ 紅まどんなをカットして果肉を薄切りにし、盛り付けた
③の上に乗せて完成

ここがポイント👉

紅白なますに紅まどんなを加えて高級感と美味しさアップ

出典引用: <https://cookpad.com/recipe/6550989>



ここがポイント👉

切り方で美味しさ倍増!

紅まどんなの美味しいカット方法

材料

- ・紅まどんな 1個

作り方

- ★ 紅まどんなは皮が薄く、剥き難いので「スマイルカット」で食べるのがおススメ
- ① 中央から水平に半分に切る
- ② 半分に切ったものを、今度は縦に二等分する
- ③ 更に二等分する
- ④ 残りも全て同じように切る

出典引用: <https://www.crystalbox.jp/archives/15>