

いちごジャム 【口内炎 食道炎】



栄養バランス（1人分）

エネルギー	445kcal	たんぱく質	0.8g
食塩相当量	0 g		

STORY

いちごには風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどにも効果があります。

材料

- いちご （4個）
- レモン輪切り （2枚）
- 水 （150cc）
- 上白糖 （75g）
- はちみつ （大さじ2）

作り方

1. いちご 4 個を刻む。
2. 全ての材料を鍋に入れ (①)、全体が沸騰してきたら、火を弱めて約 5 分煮込む (②)。

①



②



Point

時間があれば煮込む前に約 1 時間ぐらい水につけておくほうが良いでしょう。