

# トマトジャム



調理モード コンビ/5/160°C/50~60分



食育ヒント

トマトは、ナスやじゃがいもと同じナス科ナス属の植物です。美肌効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンも豊富です。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康によい野菜なのです。

栄養価[1人分]

エネルギー

51kcal

タンパク質

0.2g

脂質

0.0g

炭水化物

13.2g

食塩相当量

0.0g

備品: 1/1 65mmホテルパン

材料

材料	1人分	50人分
トマト(皮付) (みじん切り)	26g	1300g
砂糖	12g	600g
レモン果汁	0.8g	40g

加熱前



加熱後



作り方

①ホテルパンにトマトを入れ、砂糖、レモン果汁の順に加えて混ぜあわせる。

③予熱したスチコンで加熱する。

【コンビ/5/160°C/50~60分】

※煮詰め具合はお好みで加減する

ワンポイント

- ・不揃いで規格外になってしまう分や、大量に収穫でき、出荷されずに残ってしまう分など、廃棄されがちな分を有効活用できるレシピです。
- ・砂糖の量を少し減らして、トマトの風味をさらに活かした仕上がりにすることも可能です。
- ・出来上がりはサラサラですが、時間が経つとろみが出てきます。煮詰めすぎないようにご注意ください。

※50人分=1/1ホテルパン1枚分