

# イチゴジャムとロシアンティー

エネルギー：104kcal(1人分)



## \* 材料と分量 \* (分量は4人分です)

|      |      |
|------|------|
| イチゴ  | 300g |
| 砂糖   | 80g  |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| 紅茶   | 適量   |

## \* 作り方 \*

イチゴを綺麗に洗い、ヘタを取る。

ボウルにイチゴ、砂糖、レモン汁を入れ、よくかき混ぜ、5分ほど置く。

鍋に移し、あくを取りながら、中火で5分から10分ほど煮て、出来上がり。

を器に盛り、ロシアンティーとして味わったり、ヨーグルトに添えていただく。

