

# 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。

