

オリーブ協議会の 手作りお菓子

やとみ健康セミナー



材料をご確認の上、**アレルギー等**に
ご注意ください。
今日中にお召し上がりください

本日のお菓子	材料
トマトジャム ロール	トマト・砂糖・レモン汁・食パン オリーブオリジナルレシピ
宇治金時 パウンドケーキ	卵・コンデンスミルク・ ハチミツ 薄力粉・豆乳・甘納豆・抹茶 アーモンドプードル 牛乳バター不使用
<p>ハチミツを使っているので 1歳未満のお子さんは 食べることができません。</p> <p>参考 「ノンオイル・ノンバターの 茨木さんのおいしいお菓子」 主婦と生活社 茨木くみ子著</p>	
トマトチーズ ビスケット	ホットケーキミックス 片栗粉・有塩バター・トマト・粉チーズ 参考 クックパッド

トマトジャム

トマトは弥富市の代表的な野菜です。

——— 完熟トマトでつくりましょ！



■ 材料

トマト 500g
砂糖 150g
レモン汁 1/2個分

■ 作り方

- ① トマトの下側に十字に切り込みを入れ、トマトを沸騰した湯に丸ごと入れます。30秒経過したら冷水に取り、皮をおきます。
- ② 皮をむいて、ざく切りにします。
- ③ 砂糖とレモン汁を加え、中火にかけて沸騰させます。沸騰したら弱火にして、こことこ30~45分くらい煮詰めます。
- ④ いちごジャムくらいの固さになったら火からおろし、容器に詰めます。長期保存をしたい場合は、煮沸消毒した瓶に詰めましょう。

※オリーブ協議会は随時会員を募集しています。

お問い合わせは健康推進課まで。