

## ジャムをいろいろ活用しませんか？

フルーツと幸せな甘さが魅力的なジャム。  
アレンジ次第でいろいろ使えますよ！



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ジャムの活用」です。

パンなどと一緒を楽しむのがポピュラーですが、使いきれなくて冷蔵庫の奥に眠っている……なんてことはありませんか？もったいないので、ぜひいろいろなものに使ってみましょう！

### ドリンクやデザートは カフェタイムに良し♪

飲みものやおやつ系はどんなジャムでも使えるのでおすすめ！炭酸水を合わせれば、さわやかなドリンクになります。

グラノーラやクッキーなどと合わせて、ミニパフェをつくってみてはいかがでしょう？お好みの器にグラノーラや細かく砕いたクッキー、ジャム、ヨーグルト、缶詰のフルーツの順に層をつくり、上にはフルーツなどをトッピングすればできあがり！ふだん、おうちで食



ミニパフェは、ガラスの器を使えば見た目も楽しい♪

べる機会が少ないパフェを味わえるのはもちろん、お子さんや友達と楽しみながらつくるのも良いですね。

バナナアイスに加えてみれば、ちよっと贅沢なおやつになります。

ヨーグルトと混ぜて、カップなどに入れて冷凍すれば、簡単！ヨーグルトアイスに。100円シヨップなどで見られるアイスクャンディの型に入れて、アイスクャンディをつくっても楽しいですね。



### 料理にも使えて 頼りになります！

料理に活かすのもおすすめです！

ジャムとクリームチーズのスティックパイは 190～200度のオーブンで15～20分が目安です

クリームチーズとの相性も抜群！クリームチーズとジャムを合わせ、クラッカーの上に乗せたり、クラッカーで挟めば、ティータイムのお供にぴったり。また、ジャムとクリームチーズを冷凍のパイシートでスティック状に巻き、オーブンなどで焼いてもおいしいですよ。



**頭の体操！間違いさがしゲーム**  
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤー



いろいろな重宝しますよ。

ドレッシングをつくるのも良いですよ。柑橘系のジャムや酸味を活かしたキウイのジャムがおすすめです。ジャムにオリーブオイル、白ワインペネガー（なければお酢でOK）を同量ずつ入れ、黒こしょう、お好みで塩を入れて混ぜるだけ！サラダにかければ、おいしいのはもちろん、見た目もぐっとおしゃれになりますよ。



ジャムや材料の分量はお好みで調整してくださいね