

《令和元年度 金町保健センターを拠点に活動する
フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》



12月の定例会
～勉強会「キウイフルーツのジャムづくり」～

フルーツジャム
とお菓子を学ぶ

12月18日（水）に青戸保健センター栄養室を会場に定例会を開催しました。

会員が自宅で栽培したキウイフルーツで、ジャムやパートドフリユイづくりを体験しました。



①キウイフルーツとパイナップルをよく洗い、皮をむき、細かくカットする



出来
上り!

一方にはパイナップルを加えて、トロピカルコンフィチュールにしました



②グラニュー糖とレモン汁を加えさらに煮詰める



パートドフリユイ
(左からミックス、パイナップル、キウイの3種類)

ペクチンを加えて、型に流しパートドフリユイを作りました

参加者の声

- ・コンフィチュールはフランス語、ジャムは英語です。
- ・パートドフリユイを作るとき、パイナップルの酵素がペクチンに影響して固まらないのでは?!と心配しましたが、問題なく仕上がり、おいしくできました。
- ・パイナップルは加熱するととても良い香りが広がり、部屋中が甘酸っぱい香りに包まれました。

やさしく食べよう!
1日350gを目標に

