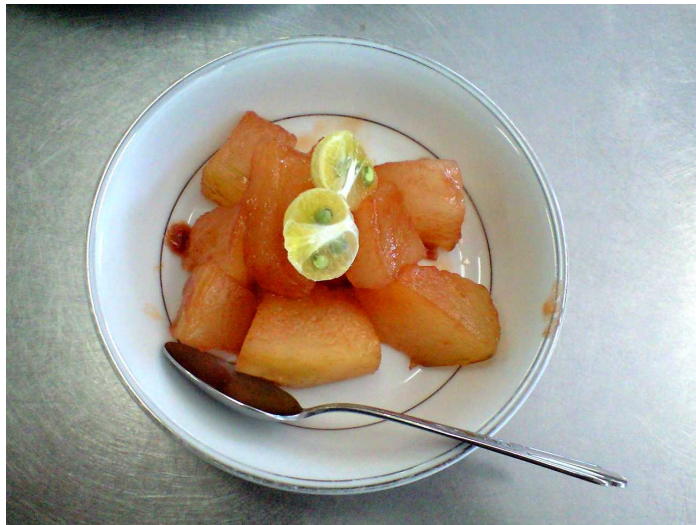


冬瓜の甘酢煮



いつもとは
一味違う冬瓜

【材 料】	【作り方】
<p>冬瓜（正味） 1 Kg</p> <p>A { トマトケチャップ 85g 梅 干（2こ） 20g 三温糖 120g りんご酢 85g</p> <p>シークァーサー 2 個</p>	<p>冬瓜は 6cm 幅の輪切りにし、種と皮を除いて 3～4cm 幅に切り、水洗いする。</p> <p>鍋に水を沸騰させ、 を入れ固ゆでし、水を切る。</p> <p>A を鍋に入れ、三温糖が溶けたら、冬瓜を入れ、上下にかき混ぜる。吹き上がってくるので再度上下にかき混ぜる。</p> <p>落としぶたをして中火で 30 分、強火で 5 分煮込み火を止めて蒸らす。</p> <p>冬瓜が冷めたらシークァーサー汁をしぼり入れる。冷蔵庫で冷やす。</p>