

冬瓜スイーツ



【材 料】	6人分	【作り方】	1人分 40Kcal
冬瓜（正味）	350g	冬瓜は 1.5cm 幅の輪切りにし、種と皮を除いて 1.5cm 幅に切り、水洗いする。	
トマトチャップ	大さじ1と半	鍋に水を沸騰させ、 を入れ固ゆでし、水を切る。	
梅 干（1個）	10g	a を鍋に入れ、三温糖が溶けたら、冬瓜を入れ、 上下かき混ぜながら煮詰める。	
三温糖	大さじ4	冬瓜が冷めたらレモン汁を加え、お好みでシナモ ンパウダーを加える。	
りんご酢	大さじ1	冷蔵庫で冷やし、盛り付けてクコの実を添える。	
レモン汁	大さじ 1/2		
シナモンパウダー	適量		
クコの実	適量		

a