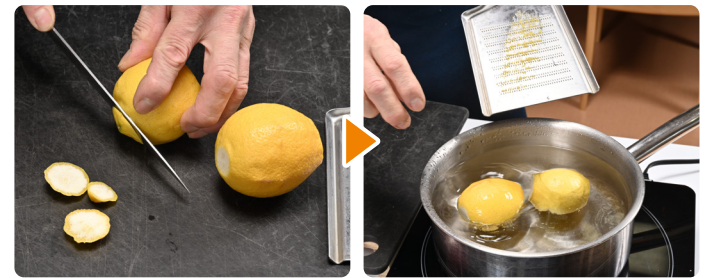




①レモンのヘタとおしりをすてし切り落とし、表皮におろし金で軽くきずを付け鍋に入れ、水を入れて火にかけ、沸とうしてから30分ゆでます。



②ゆでたレモンを取り出し粗熱がとれるまで出しておきます。
1)レモンを半分に切って中身をボウルに取り出します。種だけ取って捨てます。
2)皮を2cm幅くらいにしてから薄く包丁できざみます。



③1)、2)全てを電子レンジにかけられるボウルに入れ重さを測ります。写真では240gありました。これと同量の砂糖(240g)とペクチン20gを加えてスプーンでよく混ぜ、ラップをして500Wのレンジに7分かけて中身が沸とうしたら出来上がりです。



沸とうしてこないようなら時間追加してください。ふきこぼれるとイケないので下に皿を敷いておくとよいです。この工程は鍋で行なってもよいですが、焦がさないよう混ぜながら加熱してください。

おすすめ食材

国産レモン

防腐剤・防カビ剤を使用していないので、皮まで安心してお料理にお使いいただけます。爽やかな香りと味、まろやかな酸味が特長です。



国産レモンで作る
マーマレード



材料(●人分)

- 国産レモン 大きめ…2個
- 砂糖(ゆでてからきざんだレモンと同量) このレシピでは…240g
- ペクチン…2パック(20g)



※大きさ1杯(20g)の栄養量です。

栄養量	・エネルギー…45kcal	・脂 質…0.1g	・ビタミンC …10mg	・食塩相当量…0.0g
	・たんぱく質…0.1g	・炭水化物…11.4g	・食物繊維…0.5g	