



# 北区の とっておきレシピ



にがうりがお菓子に？ お茶うけにどうぞ！

## にがうりの

## りんかけ



レシピ作成協力者  
野菜ソムリエ  
小泉 清美氏



【材料】 作りやすい分量

(およそ10人分)

にがうり  
砂糖

大1本  
100g

(1人分)

エネルギー 42kcal  
食塩相当量 0.0 g

【作り方】

- ①にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の半月切りにする。
- ②お湯を沸かし、にがうりをさっと茹で、ザルにあげる。
- ③砂糖とにがうりを鍋に入れ、中火で煮る。焦がさないように時々混ぜる。
- ④砂糖が煮詰まって泡立ち、にがうりにしっかり絡むようになったら、火からおろす。
- ⑤冷やしながら砂糖が白くなるまで混ぜ、クッキングシートに重ならないように広げ、冷ます。



\* にがうりを茹でるひと手間で、苦味を軽減します！

\* 冷やすときに形を整えるのがポイント。

そのまま固まりますので、一本ずつ離して広げてくださいね。

