

# ゴーヤジャム

提供者：市職員



## ◇材料

ゴーヤ 1kg

砂糖\* 400g

レモン汁\* 大さじ4

(\*は好みで加減)

## ◇作り方

- ①ゴーヤを縦に半分に切り、わたと種を取り、薄切りにする。
- ②①を鍋に入れ、砂糖を加えて弱火で煮る。
- ③砂糖が溶けたらレモン汁を加え煮詰める。

☆黄色くなったゴーヤのジャムもおすすめ！

☆ホットケーキの生地に混ぜて焼くのもおすすめです！  
(ホットケーキ1枚にたいして大さじ1杯くらい)