

オレンジ&グレープフルーツのコンフィチュール

🕒 調理時間: 60分

🍊 ビタミンC<1日の摂取量約1/3クリア>

🌿 材料 (2人分)



グレープフルーツ	115g
オレンジ	85g
グラニュー糖	135g
クエン酸	小さじ1/3
水	50cc

🌿 作り方

1. グレープフルーツ、オレンジの皮をきれいに洗ってくし切りにして、実と皮に分け、皮はスライス、実はざく切りにする。
2. 鍋に皮と皮が浸るくらいの水を入れてフタをし、中火にかけ、ペーパーシールがかかれば、ザルにとる。これを3回繰り返す(ゆでこぼし)、30分程水にさらす。
3. 鍋に2、グラニュー糖、クエン酸、水50ccを入れてフタをし、中火にかけてペーパーシールがかかれば、弱火にして15分加熱したのち、フタをはずして中火で5分煮る。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆グレープフルーツ、オレンジの皮は白いわたの部分は残しておく。
- ◆砂糖はグラニュー糖を使うことで、味の雑味がなくなります。