

ゴーヤの砂糖菓子

材料

ゴーヤ 500g

砂糖 350g

作り方

- ① ゴーヤは、縦半分に切り、タネとワタを取る。5ミリくらいの幅に切る。
- ② ナベにゴーヤと砂糖を入れて火にかける。水分がなくなるまで煮詰める。
- ③ 火からおろし、バットに移して冷やしながら砂糖が白っぽくなるまで混ぜながら冷ます。