

# 紅はるかの キャラメリゼ

東京療院  
栄養士レシピ



出来立ては  
「パリッ!」  
時間がたつと  
「しっとり」  
2度楽しめます♪

熱量 170kcal 塩分0.02g



作り  
方  
動  
画

## 紅はるかのキャラメリゼ

### 材料(5~6人分)

紅はるか.....中2本(約500g)  
炊飯器で炊いたモノ  
砂糖.....大さじ5(50g)  
水.....大さじ1  
バター.....5g

#### <下準備>

洗った紅はるかを炊飯器に入れ、  
半分程度の水を入れてから、  
炊飯モードで炊く

※しっかり冷ましてからのほうが  
キャラメルが絡まりやすいです

### 作り方

- ①紅はるかは適当な大きさにカット
- ②フライパンに砂糖、水を入れ  
なじませてから中火にかける  
※砂糖の結晶化を防ぐため、  
ここでは絶対にかき混ぜない
- ③砂糖が溶けて泡が立つまで  
火にかける
- ④さらに煮立て、全体に色がつくまで  
煮詰め、バターを加え溶かす
- ⑤火を止めてから紅はるかを入れ  
サッと絡める