



2021年3月

ラムレーズン【CAND キッチン No.28】



～材料～

レーズン : 30 g

ラム酒 : 適量

～準備が必要なもの～

保存用のビン（レーズンの大きさに合わせて選択）

～栄養成分～（50 g あたり）

エネルギー : 151 kcal

たんぱく質 : 1.4 g

脂質 : 0.1 g

炭水化物 : 40.4 g

食塩相当量 : 0.0 g

～手順～

1. 保存用の瓶は、煮沸消毒しておく。
2. 鍋にお湯を沸かし、レーズンを 20 秒ほど茹で、ザルにあげる。
3. ザルにあげたレーズンを鍋に戻し、乾煎りして水分を飛ばす。
4. 1 の容器にレーズンを入れ、ラム酒を注ぐ。その際には、レーズンがしっかりつかるくらいのラム酒を入れる。
5. 1 日以上漬け込んで完成!!