★りんごきんとん

おせち料理やおやつ、ジャム代わりにパンにのせて朝食にも

〈材料　６個分〉

さつまいも	中１本（200ｇ）
りんご	1/2 個（100ｇ）
砂糖	大さじ1

分量は目安です。
甘さはお好みで加減してください

〈作り方〉

① さつまいもは厚めに皮をむき、1cm 厚さの輪切りにして水にさらす。
② りんごは皮と芯を除き、小さめのイチョウ切りにする。
③ 鍋に①、②といもの高さまでの水を入れ、ゆでる。
④ さつまいもがやわらかくなれば、ゆで汁をすてて水分を飛ばす。すりこ木、フォークなどでつぶし、砂糖を加えて混ぜる。
⑤ ④の粗熱がとれたら６等分にし、１つ分ずつラップにとり、茶巾にしぼる。

りんごの皮を少し残すと、赤みも出て華やかになります。
つぶしたり、まるめたりを、親子ですると楽しいですよ。

【栄養価：１個分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ ｇ ）	脂質（ ｇ ）	炭水化物（ ｇ ）	食塩相当量（ ｇ ）
57	0.4	0.0	13.1	0.0