

冬野菜をおいしく食べましょう！ ……さつまいも編

《りんごの入った洋風きんとん》



◆材料

< 5 人分材料 >

- ・ さつまいも 約 400 g (大 1 本)
- ・ りんご 1/2 個
- ・ 砂糖 大さじ 8
- ・ バター 30 g
- ・ みりん 大さじ 2

◆作り方

- ①さつまいもは皮をむき、1.5～2cm 巾のいちよう切りにし、水にさらす。(2～3 回水をかえる)
 - ②りんごは厚く皮をむき、約 5 ミリ巾のいちよう切りにする。
 - ③さつまいもとりんごを鍋に入れ、材料がかぶる位の水を入れる。
 - ④砂糖、バター、みりんを入れ、中火で煮る。
 - ⑤さつまいもがやわらかくなってきたら、ヘラでつぶしながら煮る。りんごも大きいものがあつたら、少しつぶして煮る。
 - ⑥りんごが煮え、好みの硬さになったら出来上がり。
- ※りんごが煮える前に、さつまいもが煮詰まってくるようでしたら、途中で水を足しながら煮る。

…ひとことポイント…

- ◆甘さは、自分のお好みで！ ◆煮る時に、焦がさないように
- ◆ラップで茶巾しぼりにすれば、かわいいお菓子にもなります

提案者:みちくさ会会員 土方 京子