



さつまいもとリンゴのきんとん

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

さつまいも 150g

りんご 100g

A	{	レモン(果汁)	小さじ1
		砂糖	小さじ2
		バター	5g

栄養価	こども1人分(1個)
エネルギー	62 kcal
食塩相当量	0.0 g

作り方

- ① さつまいもは皮を除いて1cm角に切り、水にさらして水気を切る。
りんごは皮と芯を除き、1cm角に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4分ほど加熱する。
- ③ 温かいうちにフォークなどでつぶし、Aを混ぜる。
- ④ 5等分にしてラップで包み、茶巾絞りにする。



☆ 春巻きの皮に「さつまいもとリンゴのきんとん」をのせて巻き、170℃の油で揚げてもおいしいです。

<大人へのアレンジ> … お好みにシナモンを足す。

