

さつまいもとりんごのきんとん



材料: 作りやすい量

さつまいも	300 g
りんご	1個
ゆず	1個
砂糖	200 g
塩	少々
干しぶどう	135 g
くちなしの実	小2個

【1人分】 エネルギー：1735kcal
たんぱく質：8.3 g 脂質：1.4 g
炭水化物：445 g ナトリウム：433mg



作り方

1. さつまいもの皮を厚めにむき、1cmの厚さに切り、酢水につけてアク抜きをしておく。
2. 鍋にさつまいも、くちなしを入れ、ひたひたの水でさつまいもが柔らかくなるまで茹でたら、くちなしを取り出す。
3. りんごはいちょう切りにし、砂糖をまぶしておく。柚子は皮を千切りにし、実は果汁を切ったりんごにしほっておく。(変色しない)
4. 「2」のさつまいもがやわらかくなったら、水分をきり、裏ごしをする。
5. 「4」に砂糖、ゆずの皮、干しぶどうを入れて鍋の中でよく練る。火をとめてりんごを加える。

☆翌日食べると食感がよく、長く置くと水気が多くなります。

デザート