

★おせちレシピ★ フルーツ入りきんとん 芦屋市保健センター

(子ども1人分・1個) エネルギー73kcal 食塩相当量0g



きんとんは「金団」と書き、金色の財宝に例えられます。豊かな1年でありますようにという願いが込められています。今回はパイナップル(缶詰)とりんごを加え、果物の酸味ですっきりとした甘さのきんとんになっています。

【材料】(作りやすい分量・8個程度)

さつまいも	Mサイズ1本(200g)
りんご	40g
砂糖①	大さじ2(18g)
パイナップル(缶詰の薄切り)	1枚
A [水	大さじ5
砂糖②	大さじ2(18g)
B [パイナップル缶のシロップ	小さじ5(25ml)
バター	小さじ1弱(3g)
塩	少々

<作り方>

- ① さつまいもは1cmの厚さに切り、皮を厚めにむいて30分ほど水にさらす。
- ② りんごは皮をむき、5mm程度の厚さのいちょう切りにする。
りんごと砂糖①を小鍋に入れ、弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ③ パイナップルは汁気を切り、5mm角程度に細かく切る。
(シロップはとっておく)
- ④ 鍋にさつまいもを入れ、さつまいもがかぶる程度の水を加え、竹串がスッと通るまで湯がく。湯を捨てた後、Aを加えてマッシャーで潰す。
- ⑤ ④にBを加え混ぜ合わせ、中火にかけて水気をとばし、好みの固さまで煮つめたら、火からおろす。
- ⑥ ⑤に②と③を入れて混ぜ合わせ、ラップに包んで形をつくり、ラップを外して、器に盛る。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。

レシピ作成：芦屋在宅栄養士会