

おせち料理にも

フルーツきんとん

【 材料 】(5~6人分)

さつま芋	中 1 本(250g)
水	適量
パイン缶	2 枚
パイン缶汁	1/2 カップ
砂糖	大さじ1
りんご	1/4 個



【 作り方 】

- ① さつま芋は厚めに皮をむき、大きめの角切りにして、水にさらしておく。
- ② パインは8等分に切る。りんごはいちょう切りにし、水にさらし、水気を切る。
- ③ 鍋に①のさつま芋とひたひたの水を加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③の水気を切って、熱いうちにマッシャーなどでつぶし、②とパイン缶汁と砂糖を加えて混ぜる。

※ りんごは③でさつま芋と一緒に煮ると、小さいお子さんでも食べやすくなります。