

洋風きんとん

秋のおやつにどうぞ！

お手軽度 ☺☺

エネルギー	140キロカロリー
塩分	0.1グラム

🍴材料（1人分）

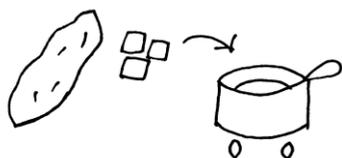
さつまいも	50g
りんご	1/8個
生クリーム	大さじ1
（砂糖）	お好みで
（塩）	お好みで



🍴作り方

①下準備

さつまいも
皮をむいて一口大に切りゆでる → つぶす



りんご
いちょう切り



②つぶしたさつまいもに生クリームを混ぜる。
りんごも加えて軽く混ぜる。好みで砂糖、塩で味を調える。



アレンジメニュー

さつまいものオレンジ煮

材料（1人分）

・さつまいも	50g	・バター	小さじ1
・100%オレンジジュース	40cc	・レーズン	5粒
・砂糖	大さじ1		

作り方

- ① さつまいもは一口大の角切り。
- ② 鍋にさつまいも、オレンジジュース、砂糖を入れ、さつまいもがかぶるくらいの水を加えて中火で煮る。
- ③ さつまいもがやわらかくなったら、バターとレーズンを加える。

