

りんごきんとん ～ おせちの定番を手軽なりんごで ～



1人分 214kcal
塩分 0.1g

材 料 (2人分)

りんご※	1/2個	さつまいも	120g
砂糖	20g	砂糖	20g
		塩	少々
		水	25ml
		みりん	大きじ1/2

※ りんごは紅玉など色は鮮やかで酸味が強めのものが良い。

作り方

1. りんごはきれいな色の部分を残すように皮をむいて芯を除く。※ 1.5センチのさいの目に切り、鍋に入れて砂糖をまぶしておく。
2. 1をしばらく置いて砂糖が溶けてきたら中火にかけ、木べらでそっと混ぜながら煮る。
3. さつまいもは2センチの輪切りにし、厚めに皮をむき、2～4つに切って水にさらし、柔らかくゆで、汁を少しだけ残して捨てる。(汁を残しておけば裏ごししやすい。)
4. 3を熱いうちにつぶし、裏ごしする。
砂糖・塩・水・みりんを加えて中火にかけ、よく練る。
5. 4が熱いうちに、2のりんごを煮汁ごと加え、さっと混ぜる。

※ さつまいもは皮を厚めにむくと、色がきれいに仕上がります。