

## 2色茶巾しぼり

～おせちの定番、栗きんとんのアレンジレシピです。～



1人分 85kcal  
塩分 0.0g

### 材 料（4個分）

さつまいも	1/2本（100g）
栗甘露煮	2粒（40g）
りんご	1/8個（40g）
A { 甘露煮シロップ	大さじ1（18g）
みりん	大さじ1（18g）
抹茶パウダー	小さじ1/2（1.0g）

### 作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、1センチ厚さのいちよう切りにし、10分ほど水にさらす。
- ② 厚めのポリ袋に①とAを入れ電子レンジ600Wで3分加熱する。袋のまま熱いうちにつぶす。2等分に分ける。  
りんごは皮をむいて芯を取り除く。0.5センチ角に切り、耐熱皿に入れふんわりとラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。栗は縦2等分に切る。
- ③ 2等分したさつまいも半分はりんごを、もう半分は抹茶パウダーを入れてよく混ぜ合わせる。それぞれを4等分にまるめる。
- ④ ラップに2色のさつまいもをのせ、形よくぎゅっと絞る。ラップを開き上をへこませ栗をのせる。