

おいしく
かんたん

秋のおやつ

平成 29 年 10 月
奥 出 雲 町

【おやつ】フルーツきんとん(4人分)

- | | |
|-------|--------|
| サツマイモ | 60g |
| りんご | 60g |
| レーズン | 8粒 |
| バター | 小さじ1.5 |
1. さつまいもは皮をあらかじめむき、1cm幅にきり、水にさらしてしばらくあくを除く。
 2. りんごはところどころ皮を残してむき、1cm角程度にきる。
 3. 1と2を鍋にいれ、ひたひたの水で沸騰後、10分程度ゆでる。(竹串がすっと通る程度になったら湯を捨て、バターを入れてつぶす。
 4. 中火にかけて水けを飛ばし、へらでなべ底にせんがかけるくらいまでねっとりさせます。*ラップにつつんできんとんにしてもよい

