



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



来年のお正月を手作りおせちで迎えよう

## 栗きんとん



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
237kcal	0.2g	約50分

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

さつまいも	300g	
くちなしの実	1個	
市販の栗の甘露煮	8個	
A	砂糖	大さじ1
	栗の甘露煮のシロップ	大さじ4
	みりん	大さじ1
	塩	小さじ1/8
	水	適量

### ■作り方

- ① さつまいもは2cm幅の輪切りにし、皮を厚めに剥き、10分程度水にさらし水気を切る
- ② くちなしの実はだしパックもしくはお茶パックに入れて、麺棒等で叩いて割る
- ③ 鍋に①とかぶるくらいの水を入れたら、パックに入れたままの②を入れ蓋をして、さつまいもがやわらかくなるまで煮る
- ④ ③が煮えたらザルにあげて水気を切り、くちなしの実を取り除く
- ⑤ ④をボウルにうつし、マッシャーでつぶす
- ⑥ ⑤に混ぜ合わせたAを入れて混ぜる
- ⑦ ④の鍋に⑥を入れ、ゴムベラで混ぜながら弱火にかけ、軽く水分をとばしたら火を止めて、栗の甘露煮を加えてひと混ぜする

cooking memo