

フルーツきんとん



| <材料> | 2人分 |
|-------|------|
| さつまいも | 160g |
| りんご缶 | 30g |
| さとう | 20g |
| 塩 | 少々 |

★家庭でお好みの量で調節してください。

<作り方>



①さつまいもを四角く切り、ひたひたの水で煮ます。



②さつまいもが黄色くなってきてつぶせるやわらかさまで煮ます。



③やわらかくなったら、半分ほど水を捨てりんご缶、さとう、塩を入れます。
(水分量は調節して下さい。)



⑤再び火をつけ、水分を飛ばすかんじでつぶすように、ねっとりするまで混ぜ合わせます。

ご家庭でお好きな缶詰やフルーツで試してみてください🍴