

# 栗きんとん

(1人分)  
エネルギー 88kcal  
たんぱく質 0.7g

(主材料)  
さつまいも、栗甘露煮  
(調理時間) 20分

✿金運・財運をもたらす福食としておせちの定番です！おやつにもぴったりです♪✿

## 《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

栗甘露煮	60g (6粒)	塩	適量
さつまいも	270g (大きめ1本)	水	適量
砂糖	6g		

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

## 【 作り方 】 \* \_\_\_\_\_ 子どものお手伝いできそうなところ



① さつまいもは皮を剥き、輪切りし、水にさらしてアク抜きし、柔らかくなるまで蒸す。

②蒸したさつまいもをマッシュして、栗甘露煮のシロップを好みの固さになるまで少しずつ入れる。



さつまいもの固さによって、「栗きんとん」や「茶巾絞り」として楽しめます！

**栗きんとん**→軟らかめ  
**茶巾絞り**→固め

③ ②に砂糖を入れ、混ぜる。  
※さつまいもにより甘さも異なるので、砂糖の量は調整してください。

④ 栗甘露煮を入れ、甘さを引き立たせるための塩をほんの少し入れ、中火で加熱する。全体に火が通ったら、火を止める。

### 出来上がり



固さ調整のため、栗甘露煮シロップが足りない時は、栗を入れる前に、水で調整してください。