



# りんごの栗きんとん風スイーツポテト

## 栄養士コメント

栗きんとんは甘露煮の汁を入れることでしっとりとした食感になります。りんごとバターをいれた洋菓子風の栗きんとんは子供たちに大人気です。



## 作り方

：りんごは電子レンジで透き通り柔らかくなるまで加熱する。

：さつまいもは皮を剥きサイコロ状に切って水につけておく。

：さつまいもを柔らかくなるまで茹でる。ゆであがったさつまいもを潰し、こし器でこす。

：さつまいもに甘露煮の汁、牛乳、バター、卵黄半分をいれよく混ぜる。さらにりんごもいれよく混ぜる。

：丸く成形し（12個）真ん中をくぼませる。残りの半分の卵黄を表面に塗り、200℃のオーブンで10分焼く。

：くぼみに切った栗の甘露煮をのせる。

## 成分値（1人分）

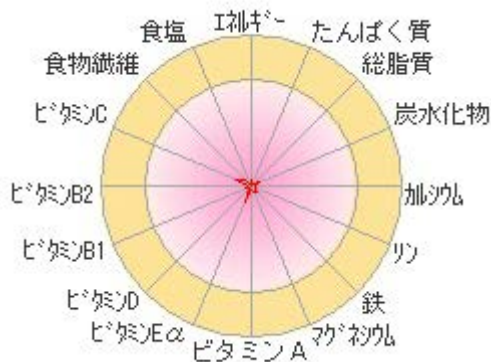
摂取値 単位

1. エネルギー	104 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	21.2 g
5. カルシウム	25 mg
6. リン	40 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	15 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	15 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.0 g

## 材料（6人分）

分量 単位

1. さつまいも-----	300	g
2. くり(甘露煮)-----	2	こ
1cm角に切る。		
3. 甘露煮の汁-----	2	大S
4. 牛乳-----	1	大サ
5. バター-----	1	小サ
6. りんご-----	1/4	こ
0.5mm角に切る。		
7. 鶏卵（卵黄・生）-----	1	こ
半分はつや出し用に残しておく。		



(黄色い部分が範囲内です)