

お正月準備

## 栗きんとん

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1 / 8量分



エネルギー

255 kcal



塩分

0.3 g



調理時間

20 分

※エネルギー・塩分は1 / 8量分の値です

たんぱく質		1.5 g
脂質		0.3 g
炭水化物	糖質	57.2 g
	食物繊維	2.4 g
カルシウム		28 mg



## 材料 (作りやすい分量)

---

さつまいも	500g (正味)
栗甘露煮	300g (30粒ぐらい)
〔A〕 砂糖	50g
〔A〕 みりん	1/2カップ
〔A〕 塩	少々
〔A〕 栗甘露煮のシロップ	1カップ

---



## 作り方

- 1 さつまいもは輪切りにして皮を厚くむいて水にさらし、かぶるくらいの水 (材料外) の鍋に入れて中火にかけ、やわらかくなるまでゆで、湯をきってつぶし、裏ごしする。
  - 2 Aを加えて弱火で練り、つやが出たら栗甘露煮を加えて混ぜ、バットに広げて手早く冷ます。
- 



## レシピに使われている商品

C G C 栗甘露煮 200g

---