



さつまいもとりんごのきんとん

4人分 1人分 89 キロカロリー

牛久市産のさつまいもとりんごを使った甘さ控えめ、さわやかな味のきんとんです。さつまいもは裏ごしせず、フォークでつぶすだけの簡単調理。皮は少し厚めにむき水にさらすとアクも抜け、色がきれいに仕上がります。パイナップルのシロップは、少しずつ加えると好みの固さになります。

りんごの皮も少し残すと、赤色がアクセントになります。



材料

さつまいも	160g
りんご	1/2個
パイナップル(缶詰)	2枚
パイナップルのシロップ	大さじ1・1/3

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、1cmの幅に切り柔らかくなるまでゆでる。ゆであがったら湯をきり、熱いうちにフォークでつぶす。
- ②りんごは皮をむいて薄いちょう切りにし、電子レンジ(500w)で1~2分加熱する。
- ③さつまいもとりんご、細かく切ったパイナップルを混ぜ、パイナップルの缶詰のシロップをいれ、よく混ぜ合わせてできあがり。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・牛久市保健福祉部健康づくり推進課

「USHIKU 野菜オーケストラ」で野菜のおいしさ発見！ 秋のおすすめ：さつまいも

トロンボーン奏者のチャラボーンです。

うしく芋まんのクリームのように、甘いセリフを言う
ちょっとぼっちゃり、20代チャラ男です！

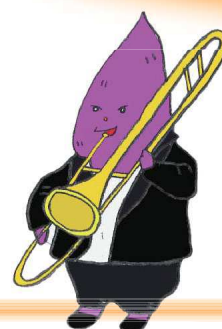
「さつまいも」は牛久市の野菜生産量第3位です。

さつまいもの旬は、9月頃から3月頃です。

抗酸化作用があるビタミンE、美肌効果のあるビタミンC、便秘を助ける食物繊維も豊富です。

寒さに弱いので、冷蔵庫には入れないで、新聞紙に包んで保存してね。

食べるって楽しいね♪
野菜っておいしいね♪



♪USHIKU♪
♪野菜オーケストラとは？♪

野菜をもっと好きになって
もらえるように
牛久市栄養士部会が
企画しました。
オーケストラのメンバーは
市で生産量の多い野菜
15人(種類)です。



ページを開くと、
USHIKU野菜オーケストラの
楽しい音楽会が始まります！
こちらをクリックしてみてくださいね♪



発行 牛久市保健福祉部こども家庭課
牛久市保健福祉部健康づくり推進課