さつまいもフルーツきんとん



１人分　６９kcal　　塩分　０g

材料	６人分	作り方
さつまいも	２００ｇ	①さつまいもは皮をむき、１cm 幅に切り柔らかくなるまでゆでる。
りんご	１／２個	②ゆで上がったら湯を切り、熱いうちにフォークで、つぶす。
パイナップル（缶）	２枚	③りんごは皮付きのまま、薄いいちょう切りにし、さっとゆでる。（電子レンジ５００wで１分加熱でもよい）
パイナップル缶詰のシロップ	大さじ２	④パイナップルは細かく切る。
		⑤さつまいもとりんご、パイナップルを混ぜ、さらにパイナップルの缶詰のシロップを入れ混ぜ合わせてできあがり。

　さつまいもは、フォークでつぶすだけで、面倒な裏ごしはしません。
　パイナップルとりんごのさわやかな甘さが箸休めに喜ばれます。
気軽につくってみましょう。



牛久市食育推進のための*野菜キャラクター*
USHIKU 野菜オーケストラ「チャラボーン」