



フルーツきんとん



【盛り付け例】

※クラッカーを添えています。クラッカーの上に乗せて、挟んで食べてもおいしいですよ！

《材料》

幼児5人分

- | | |
|--------|------------|
| ・さつまいも | 中くらいの大きさ1個 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・りんご | 1/4個 |
| ・レーズン | 18g |

《下準備》

- ① さつまいもは厚めに皮をむいて1cm位の輪切りにし、濁りがなくなるまで水にさらす。
- ② レーズンはぬるま湯でもどす。
- ③ りんごは皮をむいて6~8等分に切ってからいちょう切りにする。

《作り方》

- ① 鍋にさつまいもを入れ、かぶる位の水を入れて軟らかく煮る。煮えたら水気をきる（茹で汁はとっておく）。
- ② ①のさつまいもは熱いうちにマッシャーなどでよくつぶし、砂糖を混ぜて練る。
- ③ ②にレーズンとりんごを入れて混ぜる。

- ※ さつまいもの種類によって水分が違うので、硬い場合は「茹で汁」を加えて調節してください。
- ※ りんごですが、少し煮て柔らかくしてりんごでもおいしいです。