

さつまいもとりんごのきんとん

2016.3 乳幼児を持つ母のグループ

【材 料】

- ・ さつまいも 大1本
- ・ りんご 1個
- ・ 塩 ひとつまみ

【作り方】

- ・ さつまいもは3cmの輪切りし、皮を5mmくらい（あくの強い部分まで）むき、水にさらす
- ・ 皮をむいたさつまいもをさいの目状に切る
- ・ りんごも皮をむき、さいの目状に切る
- ・ 鍋に、水（こげつき防止のため）塩を入れ、さつまいもを並べ、その上にりんごを並べて、中火で蒸す
- ・ マッシャーでつぶす