

簡単健康おせちのレシピ ～甘酒栗きんとん～



IN SPACE

【材料】10-15個程度

- ・さつまいも 400g
- ・栗の甘露煮 100g
- ・甘酒 50-70g程度
- ・塩少々
- ・クチナシの実(あれば)

【作り方】

1. さつまいもは皮を分厚めに剥く。適当な大きさに切っておく。

鍋にさつまいも、塩少々、あればクチナシの実を入れて水を被るくらいまで入れ、弱火で柔らかくなるまで煮る。※クチナシがない場合は、少し酢を入れて煮ると褐色が抑えられ、綺麗な色に仕上がります。

2. 甘酒はミキサーにかけて粒がなく滑らかな状態にし、加熱しておく。栗の甘露煮は汁気を切っておく。トッピング用以外の栗は小さめに切っておく。

3. さつまいもが柔らかくなったら、熱いうちに裏ごしをする。

4. 裏ごししたさつまいも、切っておいた栗の甘露煮、甘酒を混ぜる。

5. 4をラップなどで一口サイズに丸めてトッピング用の栗の甘露煮をのせる。



甘酒の優しい甘さの栗きんとんに仕上がります。
お砂糖を使わず、甘酒で甘みをつけているため、保存がきかないので、3日程で食べ切るようにしましょう。

