

フルーツきんとん



ポイント

🌻 キウイだけでなく、りんごやほかのフルーツを使っても美味しくできます！



【レシピ】

材料 (子ども4人分)	<ul style="list-style-type: none">・さつまいも 200g(中1本くらい)・砂糖 15g・塩 少量・キウイフルーツ 1個(よく熟したもの)
作り方	<ol style="list-style-type: none">1. さつまいもは皮をむき、1 cmの輪切りにして水に浸けてアク抜きしてからやわらかくゆでる。2. ゆで汁を少し残して捨て、砂糖と塩を加えてすりこ木などでつぶす。3. もう一度弱火にかけて少し練ってから火を止め、粗熱をとる。4. 皮をむいて小さな角切りにしたキウイフルーツを入れて混ぜる。
1人分の エネルギー・塩分量	<ul style="list-style-type: none">・エネルギー : 90kcal・食塩相当量 : 0.1g

* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。

