

リンゴのきんとん（病院食：デザート）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：88kcal／食塩相当量：0.0g]

お正月の一品にも使える、栗きんとんのリンゴ版。食物繊維がたくさん摂れるデザートです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.5g ●脂質：0.1g ●炭水化物：22.1g ●注目したい栄養素：食物繊維、ビタミンC



材料（30人分）

[]は1人分相当量です

リンゴ（皮をむいて2cm角に切る）	750g	[25g]
三温糖	150g	[5g]
<材料a>		
さつまいも（皮をむく）	1050g	[35g]
三温糖	60g	[2g]
塩	ひとつまみ	
レモン汁	30g	[1g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

30人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	15分	100℃

下ごしらえ

- ・さつまいもは適度な大きさに切る。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚にリンゴ、三温糖を入れ、もう1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1のさつまいもは熱いうちに、ホテルパン内の水分とともに裏ごしをする。
3. ボールに2、1のリンゴ、リンゴのホテルパン内の水分、レモン汁を入れてさっくり混ぜる。



調理ポイント

- ◆さつまいもに少量の塩を加えると、コクがでる。
- ◆加熱後のホテルパン内に溜まった水分（シロップ）も使用するため、捨てないこと。
- ◆仕上がりが硬ければ、水で調節すること。