

チャレンジしてみませんか!
給食のレシピを紹介します。

令和6年11月14日(木) 実施

『りんごきんとん』

材料 5人分

缶詰が
ない時

りんご(缶詰) 175g

生のりんご 1個

さとう 大さじ1

レモン汁 少々

さつまいも(正味) 200g

さとう 大さじ4と1/2

みりん 大さじ1強

塩 ひとつまみ

缶詰の汁 適量

A



鹿児島市立松元学校給食センター



作り方

- ① さつまいもは皮をむいて水にさらし、一口大に切る。
- ② 缶詰のりんごは一口大に切る。
生のりんごを使う場合は、皮をむいて8等分のくし形に切ってから5mm幅のいちょう切りにする。カッコ内のさとうをまぶして耐熱容器に入れて、ラップをかけて600Wの電子レンジで4分間加熱して、レモン汁をまぶしておく。
- ③ 水気を切ったさつまいもを鍋に入れ、ひたひたの水を入れて柔らかくなるまでゆで、さつまいもをざるにとる。
- ④ ③を鍋に戻し、②とAの調味料を入れ、弱火で練り上げる。(硬ければ缶詰の汁を入れて、溶きのばす。)

さつまいもの甘さとりんごのほどよい酸味がよく合います。おやつにぴったりの一品です。りんごの缶詰を桃やパインに変えてもおいしいです。今が旬のさつまいもを使って作ってみませんか。