



パイナップルのきんとん

- さつまいも 50g
- パイナップル(缶詰のもの) 1/3枚
- みりん 小さじ1/2
- A さとう 小さじ1/2
- 塩 少々
- パイナップルの汁 小さじ1

料理時間 25分
(つきっきり15分)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
塩分	0.3g

作り方

下ごしらえ

さつまいもの皮をむく



2 cmの厚さに切り
水にさらす



鍋にAを入れ、ひたひたの水で煮る



さつまいもが柔らかくなり、水分が無くなった
ら、火を止めつぶす

マッシャー



つぶす

刻んだパイナップルを入れ
火にかけ、練りあげる

木杓子



パイナップル