

# ビタクラフトと 暮らす特別な一日。

2012 - 2013  
クリスマス・お正月のヘルシーレシピ  
VitaCraft



## 栗きんとん



🕒 調理時間 15分

🍲 使用した鍋 片手ナベ 1.2L

### 【材料】4人分

さつまいも	150g
くちなしの実	1個
砂糖	40g
みりん	大さじ1
栗の甘露煮のシロップ	大さじ2
ブ	
塩	少々
栗の甘露煮	4個

### 🍴 調理手順

1. さつまいもは皮を厚めにむいて水にさらす。くちなしの実を半分に分けてお茶パックに入れる。
2. さつまいもが浸るくらいの水に 1 のさつまいも、くちなしの実が入ったお茶パックを入れて水に色がつくまでしばらく漬ける。
3. ビタクラフトの鍋に 2 のさつまいもと色のついた水約100 c cを入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がれば弱火にしてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
4. 3 のさつまいもを裏ごしして鍋に戻し、砂糖、みりん、栗の甘露煮のシロップを入れて弱火でゆっくり練り合わせて最後に塩で味をととのえる。
5. ラップを広げて 3 を好みの量おき、その上に半分に分けた栗の甘露煮をのせて茶巾の形にととのえる。