

12/27 (木) フルーツきんとん (YUMIKOさん)

1人分105kcal

(材料10人分)

 { さつまいも：400g
 { くちなしの実：適量

 A { 砂糖：80g
 { 水：1/2カップ

 B { パイン缶汁：50ml
 { バター：大さじ1/2

 C { パイナップル(缶)：薄切り2枚
 { りんご(皮つき)：適量
 { キウイ：適量
 クコの実：大さじ1

- ① さつまいもは皮をむいて、1cmほどの厚さに切り、水にさらしてアクを抜く。
- ② くちなしの実は包丁でたたいてガーゼなどに包んでおく。
- ③ 鍋に①のさつまいもと②のくちなしの実を入れて、水をひたひたまで入れて火にかけ、竹串がスーッと通るまで煮る。
- ④ ③の湯を捨てて A を加え、マッシャーでつぶしながら B を加えて水気を飛ばすように中火でねっとりと煮上げる。この時練りすぎると冷めた時硬くなるので注意する。(この状態で冷凍保存ができる。)
- ⑤ C は粗みじん切りにする。クコの実はお湯で戻す。
- ⑥ ④が冷めたら、食べる直前に⑤を加えて混ぜ合わせる。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぶる』料理レシピ係まで。