

栗きんとん

エネルギー
95Kcal

塩 分
0.1g

レシピ提供：農家民宿 岡田かよ子



＜材 料＊5個分＞

栗（くり抜いた中身）	．．．	150g
砂糖（和三盆）	．．．	50g
牛乳（水）	．．．	50g
塩	．．．	少々

＜作り方＞

- ① 栗は塩ゆでして中身をスプーンでくり抜き、裏ごしする
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れ火にかけ砂糖がとけたら①の栗を加え練り上げる
- ③ ②を5個に分け、ラップにのせて茶巾に絞る

memo

くり抜いた栗は、トッピング用に少し残しておき、②の後に入れてもよいです。
栗に裏ごししたさつま芋を混ぜてもおいしいです。