

家庭部 調理実習

～おせち料理に挑戦!～

実習メニュー「フルーツきんとん」

材料 (6人分)

☆かほっくり	270g
バター	5g
ピザチーズ	12g
さとう	小さじ1.5
パイン缶	90g
りんご	小1/2こ
塩	少々



<作り方>

①かほっくりは皮をむいて、1cmくらいの輪切りにし、水にさらす。

かほっくりを鍋でやわらかくなるまでゆでる。ゆでたら、水気をしっかり切っておく。

②①を熱いうちにつぶし、バターとピザチーズ、さとうを入れてよく混ぜる。

※さとうの量は、かほっくりの甘さで加減する。塩をほんの少し入れてもいい。

パイン缶の汁を少しずつ入れ、なめらかになるまで混ぜる。

③パインは一口大に切る。りんごは小さめのいちよう切り(皮つき)にする。

④あら熱がとれた②にパイン、りんごを入れてざっくり混ぜる。

茶巾しほりにしてもOK♪

<実習に必要なもの>

包丁、マナ板、ボール、鍋、ザル、木しゃもじ、ラップ

注意すること

ゆでたかほっくりは熱いうちにすばやくつぶす

りんごを入れる時は、必ずあら熱をとってから入れる



「きんとん(金団)」には金色の団子や座布団という意味があり、栗きんとんは金銀財宝を連想させる縁起物として、昔から食べられてきました。お正月に食べると、勝負運や金運などが上がり、商売繁盛が叶うと考えられています。