



ラム酒香る 栗きんとん

栗きんとんはお正月の代表料理ですが、使われる栗にはビタミンCや食物繊維、カリウム、マグネシウムやタンパク質など様々な栄養が含まれている食材です。

ビタミンCは通常、熱に弱いのですが、栗にはでんぷん質が多く加熱してもビタミンCが壊れにくい特徴があります。

今回のレシピでは栗きんとんにラム酒の風味をつけて、大人の味わいにしました。

＜材料＞ 2人分

焼き芋（市販のものでも）	200g
栗の甘露煮	6~8個
砂糖	大さじ5
水	50cc
ラム酒	大さじ1

【作り方】

1. さつまいもは焼いて柔らかくなったら、温かいうちに潰しておく。
2. 1に砂糖、水、ラム酒を加えてなめらかになるまで混ぜ、栗の甘露煮を加えたら出来上がり。

*さつまいもがパサつく場合には、お水、または牛乳を適量追加してください。