

フォークでつぶそう！茶巾栗きんとん



家族で作ろう！おせち料理 レンジでできるので、普段のおやつに も！

今回は栗でおせちですが、栗をクリームチーズにすれば、おやつに。
プロセスチーズなら、おつまみやお弁当にもぴったりの一品です。
※甘露煮の煮汁は牛乳に変えて、砂糖を加えて見てください。

🕒 調理時間 約15分

★ 難易度 初心者向け

<https://www.youtube.com/watch?v=q9WE9V9U1jU>

材料 (作りやすい分量8個程度)

さつまいも	1/2本 (200g)
栗の甘露煮	3個 (60g)
【A】 甘露煮の煮汁	大さじ2～3
【A】 バター	5g
【A】 塩	少々



作り方



① 皮をむく

さつまいもは皮をむき、1cm厚のいちよう切りにします。

👉 お手伝いにチャレンジ！ 高学年向き



② レンジで加熱する

水でさっと洗い、水けを軽くきります。
耐熱皿にさつまいもを並べて、ふわりとラップをし、600wの電子レンジで4分加熱します。
栗は2～3等分に切ります。



③ フォークでつぶす

さつまいもはやけどに注意しながら、余分な水ですてます。

フォークでつぶし、【A】を加えて混ぜます。

👉 お手伝いにチャレンジ！



④ 完成

ラップを広げて、つぶしたさつまいもを1/8程度乗せて、栗の甘露煮のをせます。
ラップで包み、キュッと口を閉じます。5分ほど休ませて、器に盛りつけます。

👉 お手伝いにチャレンジ！

カッタン
ポイント



POINT 1 フォークを使ってさつまいもを一緒につぶそう！

POINT 2 ラップで包もう！