

# さつまいものパイナップルきんとん



デザート

野菜量  
(1人分)

0g

メイン  
食材



栄養価  
(1人分)

エネルギー  
138kcal

塩分  
0.0g

## \* 材料 (4人分) \*

さつまいも ..... 240g  
パイナップル(缶) ..... 4枚  
砂糖 ..... 大さじ2  
シロップ(パイナップル缶)  
..... 大さじ4

## \* 作り方 \*

1. パイナップルは小さく切っておく。
2. さつまいもは皮をむいてつぶしやすい大きさに切り、やわらかくゆで、汁気を切って熱いうちにつぶす。
3. ②に①、砂糖、パイナップルの缶汁を加え混ぜる。