

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質おせち 栗きんとん

『金運アップ』の意味が込められた、和菓子感覚の定番おせちです

準備時間

0
分

調理時間

30
分

分量

2
人分

低糖質おせち 栗きんとん

材料

作り方

さつまいも 中サイズ1/2本 (110g)

栗 小サイズ2粒 (16g)

みりん 大さじ1

ラカントS 大さじ1

(※低糖質でなければ、砂糖などでも代用可)

水 大さじ2

くちなしの実 1個

1、さつまいもは皮を厚くむいて2cmの輪切りに切ってから、5分水にさらして、たまにもみながら、あくを抜く

2、鍋にさつまいもをいれて、ひたひたの水と半分に切ったくちなしの実を入れてから、沸騰後15分、簡単に潰せるくらいまでゆでる

3、ゆで汁をさっと捨てフォークまたはハンドミキサーでなるべく細かくつぶす

4、小さなざるでスプーンを使って、簡単にこして、鍋に戻す

5、弱火で火にかけながら木べらでなめらかになるまで混ぜる。その際に水、みりん、ラカントSを混ぜたものを二回に分けて加える

6、艶が出て、ある程度まとまるようになったら、火からおろす

7、二つに分けて、丸めたら、半分に切った栗を混ぜたり、上に飾る

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

糖質

22.8g

塩分

0g

栗は『勝ち栗』とも言われ、縁起のよい食べ物です

おせちの箸休めになる自然な甘さの栗きんとんです

107

カロリー

