

さつまいもとりんごのカナッペ の作り方

材料 (家族4人分)

さつまいも	180g
スキムミルク	小さじ1
牛乳	40g
無塩バター	4g
砂糖	小さじ1
りんご	1/4個
砂糖	小さじ1
レモン汁	適量
クラッカー	12枚



作り方

- ① さつまいもを柔らかくなるまで蒸す or 茹でる
※茹でる場合は茹ですぎると水分が多くなるので、
茹で時間に注意しましょう!!
- ② スキムミルクは牛乳に粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる
- ③ ①が出来あがったら、ボールやお皿に移す。さつまいもが入ったボールに砂糖、無塩バターを加え、さつまいもが滑らかになるまでつぶす
- ④ ③が出来あがったら少しずつ②を加えていく
※牛乳量はさつまいもの水分量に合わせて調節する
さつまいもがパサパサしない程度まで加えてOK
- ⑤ りんごを1cm角の角切りにし、色が悪くならないように塩水につける
- ⑥ ⑤のりんごを水から出し、鍋に入れる
- ⑦ ⑥の中に砂糖を加え、10分程度漬けておく
※漬けておくことで水分も多く、焦げずに煮詰めることができる
- ⑧ 10分経過したら、レモン汁を入れ火にかけよく煮詰める
- ⑧ シャキシャキと触感が残る程度で火を止め、④の中に入れる
- ⑨ クラッカーを用意し、⑧をのせて完成

