

おせち料理の一品に♪ 糖質オフ栗きんとん

ラカントって？



ラカントとは「羅漢果（ラカンカ）」の高純度エキスとトウモロコシの発酵から得られる天然甘味成分「エリスリトール」、2つの天然素材からつくられた安心してカロリーゼロの自然派甘味料です。ラカントの成分であるエリスリトールは90%以上がそのまま尿中に排出される為、血糖値への影響が少ない甘味料です。

栄養価（1人分）

エネルギー：72.7Kcal 糖質16.3g



【材料】8人分

・さつまいも1本（250g）・栗の甘露煮8個・くちなしの実1個・ラカント70g・塩少々

【作り方】

- ①さつまいもは厚めに皮をむいて1cm厚さの輪切りにして30分程度水に浸しアクを抜く。
- ②くちなしの実は包丁で半分に切り、お茶用パックなどに入れる。
- ③さつまいもは水けをきり、鍋に入れてたっぷりの水で茹でる。少し竹串が刺さるようになったら水を替え、くちなしの実を加え煮る。
- ④竹串がスッと通るくらい柔らかくなったら水を切り、漉すかフードプロセッサーにかけてなめらかにする。
- ⑤鍋に④と煮汁適量を加え、軽い力でも混ぜやすい柔らかさになるまでゆるめたら、弱火にかけて木べらで練る。
- ⑥ラカントを数回に分けて加え練り、塩少々を加える。つやが出てぼったりしたら、栗の甘露煮を加えて混ぜ、栗が温まったらバットに広げて冷ませば出来上がり！



栗きんとんのいわれ【豊かさと勝負運を願って】

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。

日本中どこにでもある栗は、山の幸の代表格で「勝ち栗」と言って、縁起が良いとして尊ばれてきました。

桑名もり内科

