



スイートポテト



子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 81 kcal

タンパク質 0.5 g

脂質 2.3 g

塩分 0.0 g

さつまいもの甘さが引き立つ、秋を感じる補食です。
お家でもぜひ作ってみてください。

◆材料 5人分

- さつまいも 1本 (250g)
 - バター 大さじ1
(なければ、サラダ油でも大丈夫です)
 - 砂糖 大さじ1.5
 - 生クリーム 大さじ1
(なければ、牛乳でも大丈夫です)
- ※子どもの分量です。



◆作り方

- ① さつまいもは皮をむいておく。
- ② さつまいもは1cm幅のいちょう切りにして、水に5分ほどさらす。
- ③ 水気を切ったら耐熱容器に入れて、ラップをかけ、500Wの電子レンジで8分加熱する。
- ④ さつまいもに火が通ったら、マッシャーで細かくつぶし、バター・砂糖・生クリームを加えて、なめらかになるまでゴムベラ等で混ぜ合わせる。
- ⑤ 俵型に成形し、アルミホイルをしいた天板に並べる。
- ⑥ 焼き色がつくまで、オーブントースターで5分ほど焼いて出来上がり♪♪

