



スイートポテト



材料(子ども 5 人分)

さつまいも	250g(中 1 本)
バター	5g(小さじ 1 強)
砂糖	10g(大さじ 1 強)
牛乳	15g(大さじ 1)
生クリーム	25g(大さじ 1・1/2)
たまご	10g
アルミカップ	5 枚

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、厚めのいちょう切りにし、水にさらして茹でつぶす。
- ② ①にバター・砂糖・生クリームを入れ、牛乳で固さを調節する。
- ③ アルミカップに丸めた②を入れて溶き卵を塗り、オーブンで焼く。(180 度 5 分から 10 分)。

調理のヒント!

- ・生クリームを使用しない場合は、牛乳で調整してください。
- ・たまごは艶出しのため、塗らなくても大丈夫です。
- ・トースターで焼いても OK です。

栄養士よりワンポイント

簡単にできて子どもにも大人気のおやつです。