

## 【スイートポテト】レシピ

### 【材 料 4人分】

さつまいも	220g(中1本くらい)
砂糖	大さじ2
バター	小さじ2
牛乳	40cc
スキムミルク	大さじ1と1/3
バニラエッセンス	適宜
卵黄	1個



※ご家庭で作りやすいように、分量等を一部変更しています。



さつまいもは、食物繊維やビタミンCも豊富に含まれています。



色々な料理に使えますよ！

#### 栄養価<1人分>

エネルギー	111kcal	たんぱく質	1.8g
脂 質	2.6g	食塩相当量	0g

### 【作り方】

- ① さつまいもの皮をむき、1cm幅の輪切りにし水にさらしてアクを除く。
- ② バターは湯せんにかけて溶かす。
- ③ 鍋に①と水を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。煮えたら湯を切ってつぶす。
- ④ ③に、砂糖、溶かしバター、スキムミルクを溶かした牛乳、バニラエッセンスを加えて弱火で練る。
- ⑤ アルミカップに入れて成型し、水で溶いた卵黄を表面に塗り、170～180℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

※写真のスイートポテトは、仕上げにビスケットやチョコレート等で飾り付けをしています。

#### ☆ポイント☆

- ・こども園給食で人気のおやつになり、「うさぎ」や「はりねずみ」などのデコレーションをして提供することもあります。
- ・ご家庭でもいろいろな形にして楽しむことができます。
- ・さつまいもの自然な甘みがおいしい一品です。
- ・スキムミルクを利用することで、カルシウムをアップできカルシウム量は42.3gになります（無い場合は牛乳で固さを調節しましょう）。