

スイートポテト

さつまいもの甘味をいかした甘さひかえめのスイートポテトです。
生クリーム代わりに牛乳を使うことでカロリーを抑えることができます。



<材料> 4人分

さつまいも	大1/2本(約220g)
バター(常温に戻す)	15g
砂糖	10g
卵黄	1/2個分
牛乳	20cc
卵黄	1/2個分
はちみつ	大さじ1/4

<作り方>

- ① オーブンは180℃に温めておく。
さつまいもはよく洗い、ペーパータオルを5枚くらいで巻き、水でぬらしてラップでくるむ。
- ② 電子レンジで約10分加熱する。
(竹串がスッと通るようになるまで)
- ③ 熱いうちに皮をむいてボールに入れてつぶす。
- ④ バター、砂糖、卵黄、牛乳を順に加え、そのつどよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 4等分し、形を整える。
- ⑥ 表面に卵黄とはちみつを混ぜたものをはけでぬり、オーブンで約20分焼く。
(表面に焼き色がつくまで)



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g
デザート スイートポテト	139	1.7	5.2	36	0.7	0.1