

スイートポテト

<材料> (約 12 個分)

さつまいも	250g (さつまいも 2 本～3 本)
卵黄	1 個分
☆牛乳 (豆乳)	50cc
☆砂糖 (グラニュー糖)	20g
☆マーガリン (バター)	30g
☆塩	ひとつまみ

<作り方>

※さつまいもは輪切りにして、蒸して柔らかくしておく。

- ① さつまいもの皮をむく。
- ② さつまいもを、マッシャー (なければスプーンなど) で細かく潰す。
- ③ 半量をふるいを使って裏ごしする。
- ④ ☆の材料を入れ、全体を木べらでムラなく混ぜる。
- ⑤ 計量器でグラムを計ってラップに分ける。(30～40g ぐらい)
- ⑥ 好きな形に整えて、アルミカップに乗せる。表面にハケで卵黄を塗ってトースター (オーブン) で約 10 分、ほんのり焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ 完成!!!

《使用する道具》

- ボール大 ×1
- ボール小 又はお椀 ×4
- マッシャー ×1
- ふるい ×1
- 木べら ×1
- はかり ×1
- ラップ 1本
- スプーン大 ×3
- スプーン小 ×1
- はけ ×1
- アルミカップ 20枚
- ゴミ袋 ×1