スイートポテト			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材料	分量	備考	作り方
さつまいも	50ｇ		①さつまいもは皮をむき、大きめの角切りにして 蒸してつぶす。 ②鍋に砂糖、牛乳、バターを入れ、中火で温めてよく混ぜておく。 ③②に生クリームを加えて混ぜたら、①に少しづつ加え、 良く混ぜ合わせる。 ④アルミカップに③を形を整えて入れ、溶き卵を上に ぬり、１８０℃のオーブンで１５分ほど焼く。
砂糖	３ｇ		
牛乳	５ｇ		
バター	３ｇ		
生クリーム	４ｇ		
鶏卵	３ｇ		
アルミカップ	1個		
			エネルギー 126kcal　たんぱく質 1.2g　脂質 4.7g カルシウム 28mg　鉄 0.4mg　食塩相当量 0g