スイートポテト			幼児5人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材料	分量	備考	作り方
さつまいも	1本（約250g）		①さつまいもは皮をむき、大きめの角切りにして 蒸すか茹でてつぶす。 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	大さじ1と1/2		
牛乳	25g		
バター	15g		
生クリーム	20g		
鶏卵	1/3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