

スイートポテト

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
さつまいも	50	200g
砂糖	3	12g
牛乳	5	20g
バター	3	12g
生クリーム	4	16g
卵	1	4g
サラダ油	0.05	0.2g
アルミカップまたは紙カップ	1個	4個

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、1.5cmくらいの角切りにして蒸し、熱いうちに裏ごしする。(つぶすだけでもよい。)
- ② 牛乳と生クリームを合わせてあたため、砂糖、バターを入れてとかす。
- ③ カップに成形して入れる。
- ④ 溶き卵とサラダ油を合わせ、③の上になめる。
- ⑤ オーブンで焼く。(200℃ 20分程度)



1人当たり栄養価：1杯分 - 122kcal たんぱく質 1.0g 塩分 0.1g

<一口メモ>

- * さつまいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、ビタミンCが多くとれる食品のひとつです。

