

スイートポテト

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
さつまいも	50 g	200g	①さつまいもは皮をむき、輪切りにして、水にさらし、あくをとる。 ②①を耐熱容器に入れ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。 （目安：500W、約5分） ③柔らかくなったら、マッシャーやフォークなどを使ってつぶす。 ④マーガリンを耐熱容器に入れ、電子レンジで溶かす。 （目安：500W、約20秒） ⑤③が熱いうちに④、Aを加え、なめらかになるまで、混ぜる。 ⑥形を整え、アルミカップなどに入れて、表面に卵黄を塗る。 ⑦オーブンやトースターで表面に焼き色が付くまで焼く。 （目安：200℃、約15分）
マーガリン	1.5g	6g	
砂糖	4 g	16g	
シナモンパウダー	0.02 g	0.08g	
食塩	0.2 g	0.8g	
牛乳	5 g	20g	
バニラエッセンス	0.01 g	0.04g	
卵黄	4 g	16 g	

A

