

かんたん

No.50

ふれ愛レシピ

かんたんスイートポテト

材料（1本分）



かぼちゃ

さつまいも

今回のレシピは、「ききょうサークル」より提供いただきました！やさしい甘さのスイーツをぜひお試しください。



ふれ愛キャラクター AIちゃん

さつまいも	……	200g
★ バター	……	10g
砂糖	……	20g
牛乳	……	30ml
塩	……	少々
卵（卵黄のみ）	……	1個

- ① さつまいもの皮をむき1.5cm幅で輪切りにし、水に5分さらす。さつまいもを耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで5分加熱する。
- ② ①をヘラでマッシュ状につぶし、★を加えて混ぜる。
- ③ スプーンなどでアルミカップに移し、卵黄を薄くぬる。
- ④ オーブントースターで、焼き目がつくまで様子を見ながら焼く【オーブンレンジの場合：220℃で約5分】
- ⑤ 完成！かぼちゃで作ってもおいしいですよ。

【栄養成分】（1本分）

エネルギー	478kcal
たんぱく質	6.26g
脂質	15.47g
炭水化物	85.15g
塩分	0.74g