

溝旗保育園 キッズトントシ

～みんなで作ってみよう～

☆スイートポテト☆

材料は 10 人分です

さつまいも	1. kg
砂糖 (グラニュー糖)	100g
牛乳	100 cc
バター	50g
バニラエッセンス	少々
シナモンパウダー	少々
[つや出し用]	
みりん	大さじ1

- ① さつまいもは皮をむいて輪切りにし、水にさらす。
- ② 鍋に①と水 1.5 カップ加え、軟らかくなるまで加熱する。
- ③ ②をマッシャーでつぶす。
- ④ 鍋にバターを溶かし、③と砂糖と牛乳を加え、弱火にして焦がさないように木べらで練る。
- ⑤ 生地が手につかなくなるまで練り、火を止めて、バニラエッセンス、シナモンを加え混ぜる。
- ⑥ 形を整えて、表面にみりんを塗る。
- ⑦ 180℃に温めたオーブンで8～10分焼く。または、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

1 人分の栄養価

エネルギー	214kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	4.7g
カルシウム	52 mg
塩分	0.1g

