



スイートポテトのレシピ



<材料>

さつまいも	250g (中くらいの1本)
砂糖	10g
バター	10g
牛乳	大さじ1
炒り胡麻(黒)	少々

※牛乳の代わりに豆乳やコーヒーフレッシュ
などでもOK!

<作り方>

1. 薩摩芋を洗う。
2. 薩摩芋は、皮をむいて火の通りやすい大きさに切り、やわらかくなるまで蒸し、マッシャーなどでつぶす。
3. 砂糖・バター・牛乳を混ぜる。
4. 手で丸めて形を整え、カップにのせ、上にゴマをかざる。
5. トースターかオーブンで表面に焼き色がつくまで焼いたら、できあがり!

