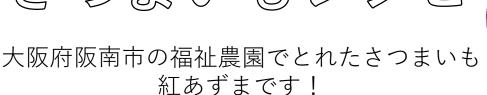
きつまいもレシピ



スイートポテト

○材料

さつまいも	100g
バター(常温に戻す)	10g
砂糖	5g
生クリーム	10g
(牛乳可)	
卵黄	1個



○作り方

- 1. さつまいもを洗い、ラップでくるみ、500W4~5分程度 電子レンジにかける。
- 熱いうちにさつまいもの皮をむき、ざるなどでこしながら潰す。
- 3. バターをいれて混ぜる。
- 4. 砂糖、生クリームを入れて混ぜる
- 5. クッキングシートに成形した生地をのせ、上から 溶いた卵黄を塗る。
- 6. トースター1000Wまたは、オーブン200℃で15~20分程度 焼く。表面に焦げ目がついたら完成。

<食物繊維>

腸の働きを活発にし健康的なお通じにつながります。

<ビタミンC>

免疫を高め、風邪を引きにくい体をつくります。

\さつまいもの/

栄養

\いつものご飯にひと手間!/

さつまいもごはん

○材料

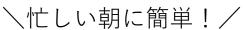
さつまいも **100g** 米 **2**合

洒 大さじ2 みりん 大さじ2 塩 小さじ1/2



○作り方

- 1. さつまいもを2cm角に切る。水に10分程度つける。
- 2. 米を洗い、2合お米を炊く量の水を入れる。
- 3. 酒、みりん、塩を入れ混ぜる。
- 4. さつまいもをのせる。
- 5. 炊飯する。完成。



10g

さつまいも蒸しパン



さつまいも 100g ホットケーキミックス 50g たまご 1個 砂糖 20g 牛乳 40g

○作り方

1. さつまいもを洗い、ラップでくるんで、500W4~5分程度 電子レンジにかける。

油

〇材料

- 2. 材料をすべて混ぜる。
- 3. さつまいもを1cmの角切りにする。
- 4. 型に生地をいれ、3. のさつまいもをのせる。
- 5. 500W3分レンジにかける。中まで熱が通っていたら完成。