

さつまいもレシピ[®]



大阪府阪南市の福祉農園でとれたさつまいも
紅あずまです！

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 （牛乳可）	10g
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。
2. 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
酒	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。

＼忙しい朝に簡単！／

さつまいも蒸しパン



○材料

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
油	10g

○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。
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。