



R5.9月

キューブな スイートポテト

1個あたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	24kcal	0.1g	0.7g	0.0g

材料・分量

(ひとくちサイズ約 25 個分)

さつまいも	約 300g
砂糖	大さじ2
バター	20g
牛乳	大さじ1~2
卵黄	1個分
黒ごま	適量

作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて2cm角に切り、5分程度水にさらす。
水気を切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で約5分加熱する。
- 2 マッシャーかフォークでつぶし、砂糖、バター、牛乳を加えて混ぜる。
- 3 ラップに包み、平らに四角く成形する。包丁でひと口サイズに切り分け、卵黄を塗り、黒ごまをのせる。
- 4 1000Wのオーブントースターで5~6分、焼き色がつくまで焼く。

ポイント

生クリームを使わないので、
気軽に簡単に
作れます♪

ひと口サイズで可愛い&
食べやすい♪



料理動画は
こちらから！

