

## おうちで作ろう！

## 9 スイートポテト



材 料	分量 (4個分)	作 り 方
さつまいも (320g) 有塩バター (12g) 生クリーム (22g) 上白糖 (33g)  卵黄 みりん 上白糖	中1と1/2本 大さじ1 大さじ1と1/2 大さじ3と2/3  8g 小さじ1/2 1つまみ	①さつまいもは皮をむき、1cmほどの輪切りにし、水にさらす。 ②①を深さのあるお皿に並べ、さつまいもが浸るぐらい水を入れてラップをして電子レンジで加熱する。(600w 5分目安) ③さつまいもに箸が通るぐらい柔らかくなったか確認する。 ④お皿の水分を捨て、裏ごしする。 ⑤④とバター・生クリーム・上白糖を鍋に入れ、弱火で加熱しながら練る。 ⑥生地が一つにまとまったら、粗熱をとり、形を整える。 ⑦卵黄、みりん、上白糖を混ぜ合わせたものをぬり、オーブンで焼き、完成(200℃ 15分目安)
<b>ポイント！</b> 給食では毎年、小金井産のさつまいもを使って作っています。家庭用に電子レンジで芋に火を通し、裏ごしする手順にしております。芋によって甘さや水分が違いますので、鍋で練りこむ際に、生クリームや砂糖の量で調節して、美味しいスイートポテトを作ってくださいね。少し温めて食べる方が甘くて美味しいです。		
1人分栄養価		
エネルギー	196 kcal	脂質 5.8 g
たんぱく質	1.4 g	食塩相当量 0.1 g