

ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info: Office :052-252-8217

E-mail: [info@ulala-ortho.com](mailto:info@ulala-ortho.com)

## 簡単！スイートポテト

### 作り方

- 1, サツマイモを皮をむいて、2cm幅にカットする
- 2, 耐熱容器に入れて、電子レンジ強で竹串が通るようになるまで約4~5分くらい加熱する
- 3, サツマイモを鍋に入れてマッシュする。
- 4, バター、牛乳、砂糖を加えて弱めの中火にかけ木ベラで混ぜながらバターを溶かす（ゆるいポテトサラダくらいが目安）
- 5, 好きな形に整形して表面に卵黄を薄く塗る
- 6, オーブントースターで3~4分焼き上げて出来上がり

砂糖を少なめで作れるレシピです。すりごまはお好みで使ってみてください。焼き上がりがキレイになると思います。電子レンジの加熱時間はレンジの種類で多少異なるかもしれません。焼き時間はだいたいの目安です。焦げ目をチェックしてみてくださいね♪サツマイモの甘さとバターの風味が絶妙で、おいしいですよ♪

## 材料

- ・ サツマイモ…  
250g (小2個)
- ・ バター…20g
- ・ 牛乳…70cc
- ・ 砂糖…10g
- ・ すりごま…好みで