

スイートポテト<デザート>



エネルギー 128kcal

塩分 0.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても失われないという特徴があります。ビタミンCには、美しい肌を保つ効果や免疫を強化し風邪を予防する効果があります。



阿知須共立病院 栄養科

スイートポテトの作り方

材料（2人分）

さつまいも	120g
砂糖	10g
牛乳	30ml
バター	4g
黒ゴマ	少々
卵黄	少々



- ① さつまいもは1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ② ①の水気をきり鍋に入れ、水を加えて火にかける。
- ③ 約15分ほどやわらかくなるまで茹で、湯をきり、中火にかけて余分な水分をとばす。
- ④ ③をつぶし、熱いうちに砂糖とバターを加え混ぜる。
- ⑤ ④に牛乳を加え混ぜる。
- ⑥ ⑤を絞り袋にいれ、アルミカップに絞る。
- ⑦ つや出し用の卵黄を表面にぬる。
- ⑧ 200℃に予熱したオーブンで焼き目がつくまで約10分焼き、黒ゴマをふって完成。