



スイートポテト

<材料 4人分>

| | |
|--------|------------|
| さつまいも | 中1本(約300g) |
| 砂糖 | 30g |
| バター | 10g |
| スキムミルク | 20g |
| お湯 | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 6g |



<作り方>

- ①さつまいもは、皮をむいて、やわらかくなるまでレンジで加熱する。
- ②①を熱いうちにつぶす。
- ③②に砂糖、溶かしたバター、お湯で溶いたスキムミルク、片栗粉を加えて、よく混ぜる。
- ④一口大に丸めて形を作る。
- ⑤200℃のオーブンで約10分、焼き色がつくまで焼く。

*お好みで、砂糖の量を調整してください。

*スキムミルクがない場合

スキムミルクとお湯を牛乳(大さじ1)で代用していただけます。

