

食べて健康

ひとくちスイートポテト

☆さつまいもの効能☆

食物繊維、ビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。またガン・認知症予防、抗菌作用、アンチエイジングの効果が期待されているガングリオシドも含まれています。



★材料★

さつまいも	2本 (500g)
砂糖	大さじ4
バター	20g
卵黄	1個分
生クリーム	100cc

～焼き色用～

卵黄	適量
----	----

☆作り方☆

- ①さつまいもは皮をむき、2cm角に切り水にさらし水気をきる。
- ②耐熱容器にさつまいもを入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジでやわらかくなるまで8分程度加熱する。熱いうちにフォークで潰す。
- ③砂糖、バター、卵黄を加えて混ぜ、生クリームを加えて滑らかになるまで混ぜる。
- ④ひとくちサイズに成型し、卵黄（焼き色用）を塗る。
- ⑤トースターで焼き色がつくまで5分程度焼く。