

まんまるスイートポテト

《材料（4人分）》

さつまいも	300 g（中位1本）
砂糖	40 g
食塩	0.5 g
豆乳	100 g
豆乳バター	4 g



～ワンポイント～

食物アレルギーの特定原材料7品目を使用していないメニューです。

バターの代わりに豆乳で作られたバターを使用しています。

もちろん、バターや牛乳を使用してもおいしく作ることができますが、牛乳不使用のスイートポテトも是非作ってみてください。見た目もまんまるなので、とても可愛いおやつになります。

給食のメニューを家庭用にアレンジしています。調味料などは加減して作ってください。

《作り方》

- ① さつまいもは一口大の大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ② さつまいもが柔らかくなったら、熱いうちに豆乳バターを加え、なめらかになるまで潰す。
- ③ ②に砂糖、食塩、豆乳を入れて混ぜる。（甘さと固さを調整しながら入れる。）
- ④ 1つ30g程度に丸める。
- ⑤ ④を170℃のオーブンで20分焼く。
- ⑥ 器に盛り付ける。