

おうち de おやつ

# 簡単スイートポテトの作り方

♪まずは自分の準備♪

- ① エプロンや三角巾で身支度しましょう ② よく手を洗いましょう ③ 爪は長くないかな？長い場合は切りましょう

材料（4人分）

- |               |                                  |       |      |
|---------------|----------------------------------|-------|------|
| ・さつまいも        | 200g                             | ・きび砂糖 | 20g  |
| ・生クリーム        | 20g                              | ・卵黄   | 1/2個 |
| ・無塩バター        | 5g（バターがない場合は入れなくてもOK！入れるとコクがでます） |       |      |
| ・アルミカップ（銀カップ） | ※アレルギーのある方は材料に注意して作ってください。       |       |      |



・オーブンは200℃に予熱しておく

※オーブンがない場合はトースターでもOKです。（今回はトースターで作ってみました😊）

- ① さつまいもを洗って適当な大きさに切る。 ※手を切らないように注意！



- ② 切ったさつまいもを、濡らしたキッチンペーパーで包み、皿に並べてラップをかける。 ※やけどに注意！  
電子レンジ 500wで7分ほど加熱する。（硬さを確かめながら温め時間を調整してください）



- ③ さつまいもの皮を適当にむく。 ※とても熱いのでやけどに注意！！  
皮は残ってても全然OK(\*^-^\*) お好みで！



- ④ チンしたさつまいも、きび砂糖、生クリーム、溶かした無塩バターをボウルにいれ熱いうちにつぶす。  
つぶす加減はお好みでOK♥ フォークでもつぶせます★ ※やけどに注意！  
職員たちは少しお芋の形が残っている方が好きなので荒めにつぶしました♪



- ⑥ 形を整えて銀カップに入れて、表面につや出しの卵黄をぬり、200℃のオーブンで10分程度焼く。  
今回はトースターにに入れて10分程度焼きます！！様子を見ながら焼いてください。  
焦げすぎを防ぐために、スイートポテトの上にアルミホイルをふんわりかけると良いです。  
焼けたかな~と思ったら上のアルミをとって、焼き目をお好みでつけたら完成♥ ※やけどに注意！



かんせ〜い😊  
おいしく食べてください♥

