



# スイートポテト。

8~10コぶん



2006.10.14

つくりかた

オーブンスターでもできるよ!

※ オーブンをあたたためておく

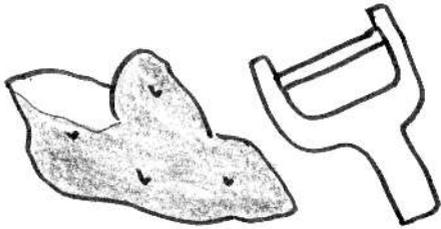
- ・ さつまいも ... 300g (中<sup>ちゅう</sup>1/2ぼん)
- ・ バター ... 20g
- ・ さとう ... おおさじ3
- ・ たまごのきめ ... 1コぶん  
(らんおう)
- ・ <sup>たま</sup>生クリーム ... 50cc

・ <sup>うめ</sup>上ぬり<sup>ほう</sup>用のたまごのきめ  
(らんおう)

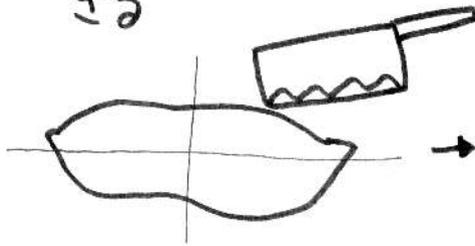
1. さつまいもをレンジでゆでる
2. さつまいもをつぶして、  
ざいりょうをませる
3. かたちをつくり、やく

# 1. さつまいもをレンジでゆでる

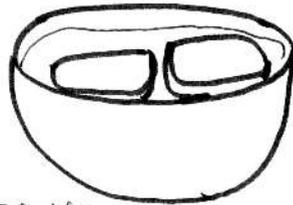
さつまいものかをさむく



きる

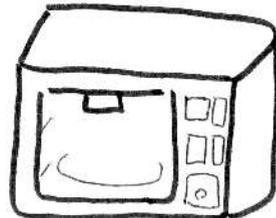
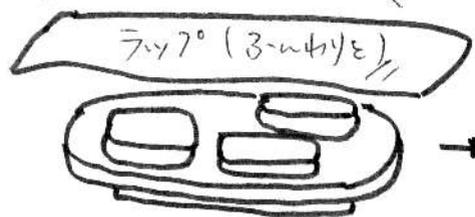


みずにつける



レンジでゆでる

(500~600Wで  
4~5分)



# 2. さつまいもをつぶして ざいりょうをませる

すりばちをつかいます。

(ボールでもOK)

あたたかい  
さつまいもを  
つぶす。



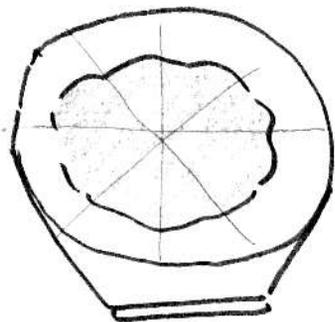
ざいりょうをませる  
①から

- ① バター
- ② さとう
- ③ たまごのきか
- ④ ほろろ



# 3. かたちをつくり. やく

にんじょうぶん にわける (1人ぶん2コ)  
124)



まるめる

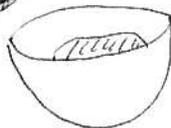


トーストにいれる



たまごの きみ をぬる

スプーンで



オーブンでやく (180°C 20分)

オーブントースターは 10分

こげるときは 皮はくむ

