



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

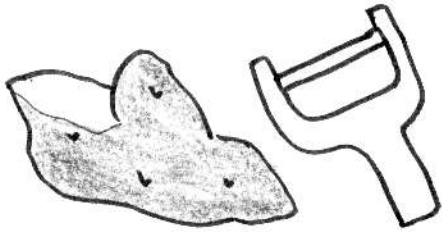
- ・ さつまいも ... 300g (中^{ちゅう}1½ぼん)
- ・ バター ... 20g
- ・ さとう ... おおさじ3
- ・ たまごのきめ ... 1コぶん
(らんおう)
- ・ ^{たま}生クリーム ... 50cc

・ ^{うめ}上ぬり^{ほう}用のたまごのきめ
(らんおう)

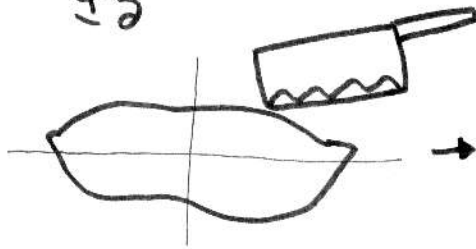
1. さつまいもをレンジでゆでる
2. さつまいもをつぶして、
ざいりょうをませる
3. かたちをつくり、やく

1. さつまいもをレンジでゆでる

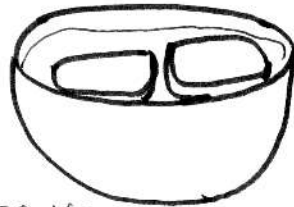
さつまいものかをさむく



きる

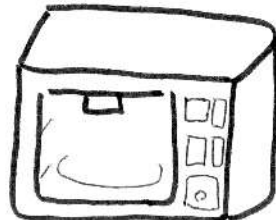
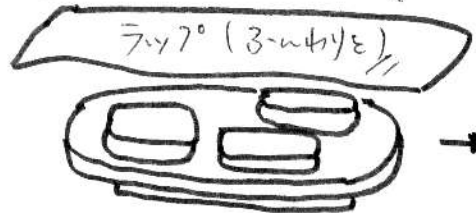


みずにつける



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。



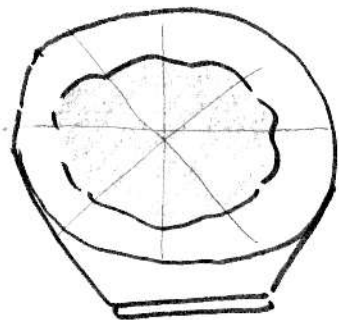
ざいりょうをませる
①から

- 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)
必要



まるめる

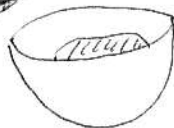


トーストにいれる



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 皮をほくほくさせる

