



# 簡単スイートポテト

## 【材料：6コ分】

さつまいも	200g
砂糖	15~20g
牛乳	20g
卵黄 (つや出し用)	1/2個



(1コ分) **カロリー: 66Kcal**

角切りの“りんご”を加えて  
焼いてもおいしいです。

## 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、輪切りにして水にさらす。
- ② ①を茹でる。
- ③ ボウルに砂糖を入れ、そこへ水気を切った②を入れてつぶす。  
牛乳を加えて混ぜる。
- ④ ③を6つに成形して卵をぬり、200℃のオーブン（上段）で  
15~20分焼く。

“さつまいも”の代わりに、  
“かぼちゃ”でも作れます！

