

スイートポテト

その他

126kcal / 脂質2.0g / 塩分0.0g



ワンポイント

さつまいもの加熱には電子レンジを使っても、簡単においしくできます。(さつまいもは、洗ってラップに包み約5分加熱。竹串がスウーッと刺されれば出来上がり。温かいうちに皮をむきます。)



材料(4人分)

・ さつまいも 240g

〈A〉

・ 牛乳 大さじ2
・ バター 小さじ2
・ 砂糖 大さじ3
・ 塩 少々

作り方

- ① さつまいもは蒸し、皮をむく。
- ② 〈A〉を合わせ、煮る。
- ③ さつまいもをつぶし、2に入れ、よく混ぜる。
- ④ 塩を加え、弱火で混ぜる。