

ふっくら美味しい!

# スイートポテト

生クリームで濃厚スイートポテト!



スイートポテトの生クリームはエネルギーアップに有効です。ゆでこぼしたサツマイモですが美味しいです。



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	203kcal
たんぱく質	2.9g
塩分	0.1g
カリウム	248mg
リン	62mg

## 材料

### 【2人分】

さつまいも……………100g  
卵黄……………1/3個 (6g)  
さとう……………大さじ2 (18g)  
★ 生クリーム……………小さじ2 (10ml)  
バター(有塩)……………大さじ1/2 (6g)  
ラム酒……………少々  
バニラエッセンス……………2滴

★ [シナモン……………一振り  
牛乳……………小さじ1 (5ml)  
《照り用》  
L玉の卵黄……………1個 (18g)

## 作り方

- (1) さつまいもは皮を剥き、乱切りにし、串が通るまでゆでこぼす。
- (2) 鍋に(1)、★の調味料を入れ、加熱する。
- (3) 丸く成形し、卵黄を表面に塗ってオーブントースターで焼き目をつける。(1300W2分)
- (4) 器に盛り、完成です。

\*オーブントースターの加熱時間は機種により変わります。