

● スイートポテトースト

栄養成分 1人分

エネルギー 276kcal
たんぱく質 7.0g
カルシウム 46mg
食塩相当量 0.8g

材料 4人分

食パン(6枚切り) 4枚

さつまいも(中) 1本(200g)

バター 大さじ1(12g)

【A】

砂糖 大さじ1

牛乳 大さじ1

バニラエッセンス 適量

卵黄 1個



作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて2cmくらいの角切りにします。鍋にたっぷりの湯を沸かし、やわらかくなるまで茹でます。
- 2 鍋の湯を捨て、さつまいもが熱いうちにバターを加え、木べらでつぶしながらよく混ぜます。
- 3 さらにAも加えてなめらかになるまで混ぜます。
- 4 食パンに③を等分にのせて広げ、表面に卵黄を塗ります。オーブントースターで焦げ色がつくまで焼きます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

さつまいもペーストはなめらかに仕上げたいので、さつまいもは電子レンジではなく、茹でてやわらかくするのがポイント。また、材料を分量通りに混ぜたのに、パサついてなめらかにならないという時は、牛乳の量を少しだけ増やしてみてください。おいしく仕上げるには、パンの端まで均一にしっかり塗ることもお忘れなく。余ったさつまいもペーストは、もちろんスイートポテトにしてもOK。