



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



来年のお正月を手作りおせちで迎えよう

スイートポテト



一個あたりのエネルギー 71kcal	食塩相当量 0.1g	調理時間 約40分 ※粗熱をとる時間は除く
------------------------------	----------------------	---------------------------------

この表示値は目安です

■材料 (12個分)

さつまいも	300g
くちなしの実	1個
有塩バター	20g
A 砂糖	30g
牛乳	大さじ2
卵黄	1個分
クリームチーズ	36g
卵白	1個分
塩	少々
黒豆	12粒
水	適量

■作り方

- ① さつまいもは2cmの輪切りにし、皮を厚めに剥いて、10分程度水にさらして水気を切る
- ② くちなしの実はだしパックもしくはお茶パックに入れて、麺棒等で叩いて割る
- ③ 鍋に①②を入れ、かぶる量の水を加えて火にかけ、沸騰したら中火にして、蓋をして10分程度やわらかくなるまで茹でる
- ④ ③の水気を切り、鍋に戻して熱いうちにマッシャーでつぶす
- ⑤ ④にAを入れて混ぜ合わせ、卵黄を加えて更に混ぜて12等分にする
- ⑥ クリームチーズは12等分に切り、⑤で包む
- ⑦ 卵白に塩を加えて溶きほぐし⑥に塗る
- ⑧ ⑦をオーブントースターで所々焼き色がつくまで10分程度焼き、粗熱をとる
- ⑨ 粗熱が取れたら黒豆をのせる



金箔があれば盛り付け時に飾り、お正月感を演出しましょう！

cooking memo