



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.



ハロウィンアレンジを楽しもう！ ハロウィンスイートポテト



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
189kcal	0.2g	約25分

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

さつまいも	250g
牛乳	大さじ3
A 砂糖	大さじ2
バター	10g
卵黄	1個分
チョコレートペン	1本

■作り方

- ① さつまいもは皮を剥き、ひと口大に切る
- ② 耐熱ボウルに①を入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで6分程度、柔らかくなるまで加熱する
- ③ ②を滑らかになるまでマッシャーで潰し、Aを加えて味が馴染むまで混ぜる
- ④ ③を6等分し、おばけの形に成形する
- ⑤ オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、④を並べて卵黄を塗り、10分程度焼き色が付くまで焼いたら粗熱を取る
- ⑥ ⑤にチョコレートペンで顔を描く



③の工程でバサつきがあれば、滑らかになるまで牛乳を少しずつ追加してください

cooking memo