

おさつクリーム

『おさつクリーム』は、さつまいもの甘いマッシュポテトのような感じです。こめ粉パンにつけていただきました。簡単に作ることができます。お家でもいかがですか？



◆材料◆

【材料（1人分）】



- ・さつまいも・・・・・・・・・・60g
- ・バター・・・・・・・・・・3g
- ・砂糖・・・・・・・・・・5g
- ・牛乳・・・・・・・・・・20g

作

り

方

- ①さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切ります。それを軟らかくゆで、すりこぎなどでつぶします。（さつまいもは完全につぶさなくていいのですが、なめらかにしたいときは裏ごしします。）
- ②鍋に、バター・牛乳・砂糖を入れ、弱火でバターや砂糖を煮溶かします。
- ③②の鍋に①のつぶしたさつまいもを加えて、クリーム状になったら出来上がりです。

栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
135kcal	1.4g	3.4g	0g	313mg	18mg