

スイートポテト



●さつまいもについて

さつまいもは1597年に中国から沖縄の宮古島に伝わりました。それが薩摩（現在の鹿児島県）、長崎に伝わり、特に薩摩でよく作られたので「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特長です。

材料(4人分)		切り方	作り方
さつまいも	320g	乱切り	<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オーブンを250℃に予熱する。 <p>① さつまいもは水にさらしてアクを抜き、柔らかくなるまで蒸す。</p> <p>② 熱いうちにフォークなどでつぶし、★を順に加え混ぜる。</p> <p>③ ②を舟形に成形し、アルミカップに入れる。</p> <p>④ ●を合わせたものを刷毛で塗り、オーブンで焼く。 (目安：250℃ 10分)</p> <p>⑤ 表面にきれいな焼き色がついたら出来上がり。</p>
★砂糖	大さじ2		
★バター	15g		
★牛乳	大さじ3弱		
★生クリーム	大さじ1と1/3		
●卵黄	10g		
●みりん	少々		
アルミカップ(舟型)	4枚		

・牛乳の分量は、さつまいもの固さを見て加減してください。

・焼き色が薄い場合は焼き時間を長くしてください。

