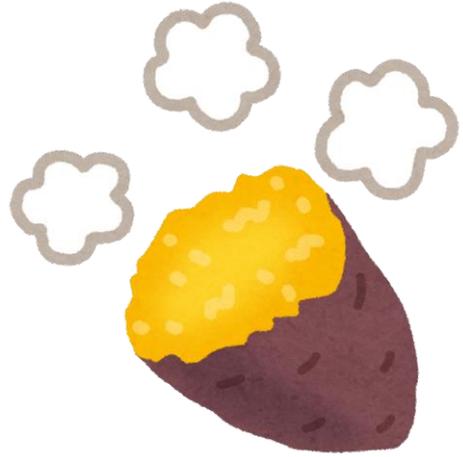


スイートポテト



<材料 4人分>

さつまいも	230g (中1本)
三温糖	30g (大さじ3強)
バター	16g
牛乳	7g (大さじ1と1/2)
バニラエッセンス	少々
黒ごま	少々



<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、輪切りにして茹でて、熱いうちにつぶす。
三温糖、バター、牛乳、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
- ② 丸く形を整えて黒ごまをふり、170℃のオーブンで15分焼く。