



和風スイートポテト

- ・ かつおの香りがふわっと広がる優しい甘さの和風スイーツです。
- ・ 手軽に作れるので、ちょっとしたおやつにもぴったり。

食材（12～14個分）

- | | |
|----------|---------|
| ・ さつまいも | …200g |
| ・ かつおぶし | …小さじ1 |
| ・ グラニュー糖 | …27g |
| ・ バター | …20g |
| ・ 牛乳 | …大さじ2 |
| ・ 薄口醤油 | …小さじ1/2 |
| ・ 黒ごま | …適量 |
| ・ みりん | …適量 |

栄養価 (12~14個分)

エネルギー525kcal、たんぱく質3.3g、
脂質16.8g、炭水化物89.6g、食塩相当量0.5g

～作り方～

準備

かつお節はすり鉢などで細かくしておく。

1. さつまいもの皮を剥いて、1口大に切る。
2. 鍋に水をひたひたに入れて①を中火で茹でる
(蒸してもOK)。
3. 竹串が通ったら湯を切り、温かいうちに裏ごし
する。
4. 牛乳に、細かくしたかつお節、砂糖、バター、
醤油を入れて軽く火を通す。
5. 潰したさつまいもに4を少しずつ入れ、ヘラで
なめらかになるまでよく混ぜる。
6. 丸く形成し、みりんを表面に塗った後、黒ごま
を散らす。
7. オーブントースターで焼き色がつくまで加熱する。