



# スイートポテト

材 料	4人分
さつまいも	200g
マーガリン	20g
牛乳	40ml
砂糖	20g
バニラエッセンス	適量
卵黄	卵1個分

## 1人分の栄養量

エネルギー	145kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	5.8g
塩分相当量	0.1g



## つくりかた

- ① さつまいもはよく洗い、蒸すか茹でる。
- ② 熱いうちに皮をむき、ボウルに入れてマーガリンを加えてよくつぶす。かたまりがなくなったら、牛乳と砂糖を加え、あら熱をとってバニラエッセンスと卵黄(3/4個)を混ぜる。
- ③ 一口大のだ円形に手でまとめ、天板にクッキングシートをして並べる。つやだし分の卵黄(1/4個)をぬり、200℃位に熱したオーブン15～20分、こげめがつくまで焼く。

### スイートポテトは洋菓子…？

スイートポテトは、日本で生まれた洋菓子です。明治時代に、「西洋風のお菓子を作ろう」として生まれたとされています。

### さつまいもの栄養

ビタミンCと食物繊維が多く、加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。

食物繊維は、腸の蠕動運動を刺激して、便秘を解消してくれます。

ビタミンCは、コラーゲンを作るために必要な栄養素です。しかし、体内で作ることができないため、食事からとらなくてはなりません。

