

# スイートポテト



エネルギー	136kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	3.4g
塩分	0.0g

甘さ控えめで、バター風味が良くしっとりしています。高齢者の方にも食べやすいデザートです。

前田病院 管理栄養士

## 〈材料〉1人分量

さつまいも	50g	
砂糖	5g	
水あめ	5g	
無塩バター(常温)	2g	
A	卵黄	5g
	水	少々

## 〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をむき、ゆがいて火を通す。
- ②熱いうちにマッシャーなどでつぶし、砂糖、水あめ、無塩バターを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③耐熱の容器や型に入れて、表面にAを塗り、200℃のオーブンで表面に焦げ目がつくまで焼く。(約7分)