

スイートポテト（一人分）

（材料） さつま芋 60g、バター（3g）、メープルシロップ（3g）、豆乳（15g）

（作り方）

- ①さつま芋は蒸して、つぶす。つぶしたさつま芋はボールに入れておく。
- ②バターは湯せんをして、溶かす。
- ③溶かしバター、メープルシロップ、豆乳を①の中に入れ、混ぜる。
- ④鉄板にクッキングシートをひき、その上に生地をひろげる。
- ⑤180度のオーブンで焼く。

※家庭ならアルミホイルなどを使用し、オーブントースターを利用すると便利です。

