

☆保一小的給食レシピ☆

【デザート編】

さつかぼスイートポテト

材料	分量(6個分)	切り方	作り方
さつまいも	200g		①さつまいもは皮をむく。かぼちゃ
かぼちゃ	160g		は皮つきのまま使う。鍋で蒸すか、
バター	25g		レンジにかけ、合わせて潰す。
はちみつ	20g		②熱いうちに、バター、はちみつ、
(砂糖)	(10g程度)		牛乳、バニラを加える。甘さが
牛乳	30ml		足りないようなら砂糖を足す。
バニラエッセンス	1～2滴		③耐熱の紙カップなどに入れ、
			つや出しに卵を塗る。
たまご	少々		④180℃のオーブンで15～20分
※なくてもよい			焼く。



ワンポイント

- *令和6年度児童生徒の考えためぐみちゃんメニューで大好評でした。
- *さつまいも、かぼちゃの甘さに合わせて、砂糖の量は調整してください。
- *さつまいも、かぼちゃの水分が多い場合は牛乳を減らしてください。