

# スイートポテト



スイートポテトは人気の手作りデザートです。さつまいもがつぶれたら、火加減に注意して、弱火でゆっくりかきまぜながら火を通してください。

材料（4人分・アルミカップ4個分）

- ・さつまいも（半月）300g
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・バター 大さじ1/2
- ・牛乳 30ml
- ・クリーム 小さじ1
- ・水 200ml程度

## 作り方

- ①さつまいもは皮をむいて半月に切り、さっと水にさらしてあくをぬく。
- ②鍋に200ml（さつまいもがひたる程度）の水、さつまいもを加えてやわらかく煮る。
- ③さつまいもが煮くずれる程度にやわらかくなれば、さつまいもをつぶし、砂糖、バター、牛乳、クリームを加えて煮、アルミカップに入れ、220℃のオーブンで15分間程度、焼き色がつくまで焼く。

さつまいもは、食物繊維が多く、便秘の解消に役立ちます。ビタミンCも豊富に含んでいるので、便秘の解消効果とあわせて肌の調子をよくしてくれます。

