

スイートポテト



材料(幼児4人分)

- さつま芋… 1本
- 砂糖… 小さじ1
- 牛乳… 大さじ1弱
- バター… 6g
- 塩… 少々

作り方

- ① さつま芋の皮をむき、大きめに切る。
- ② 鍋に水を入れて①を柔らかくなるまでゆでる。
- ③ ②をつぶして、砂糖、牛乳、バター、塩を入れて混ぜる。
- ④ ③を丸めて、お皿に盛り付ける。

POINT!

- ✧ さつま芋は電子レンジ（500wで様子をみながら6分程度）でも柔らかくできます。
- ✧ さつま芋が冷めたら、袋に入れてつぶすと洗い物も少なく、こどもと一緒につぶすことができます。
- ✧ 丸めるのもこどもと一緒にやると楽しいです。
- ✧ 生地がまとまらない場合は、牛乳で調整してください。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 86kcal たんぱく質 0.6g 食物繊維 1.4g

