

# KIDS センター Cafe

No. 68

2022.11

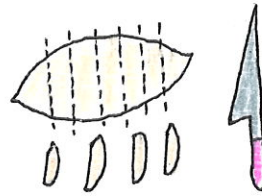
## 秋のおやつ スイートポテト

混ぜてやくだけ♪

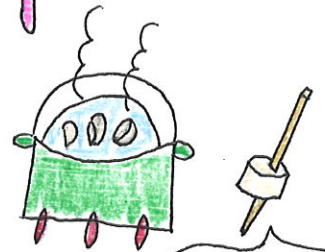
じゃがいも 200g 小さいじゃがいも 2~3本くらい  
バター 15g  
牛乳 20ml

アレルギーが心配な方は  
じゃがいもだけでも  
とっても美味しいよ

① おいもの皮をピーラーでむき、  
1~1.5cmのわ切りにする



② なべにお湯をわかし、おいもを入れて  
8分ほどゆでる (レンジで加熱してもOK)



竹ぐしをさして  
スッととおろすくらい

③ お湯をきって、おいもが熱いうちに木べらでつぶす  
バター、牛乳を入れて混ぜる → 弱火で水分をとばす



④ あら熱がとれたら生地をだ円形にして  
トースターのトレイに並べる

まん丸だと喉に  
つまりやすいから気をつけてね

⑤ トースターで7分ほどやいて完成~!

途中、こげないようにアルミホイルをかぶせる

