



口内炎や喉の痛みがある方へ

豆腐入りスイートポテト

～豆腐とバターを入れて、たんぱく質・エネルギーUP！～
これから旬を迎えるさつま芋を使ったスイーツです

[1人前] 191kcal 塩分0.1g

材料 (1人前)


さつま芋	50g (1/4本)
木綿豆腐	40g
砂糖	15g
バター	5g
黒ゴマ	適量



しっとりとなめらかな
口当たりで、食べやすい
一口サイズ♪

《作り方》

- ① さつま芋は皮をむき、1cmの厚さに切る。
電子レンジで3分程加熱し、やわらかくなったら
すりこぎ棒、フォークなどでつぶす。
- ② ①につぶした木綿豆腐・砂糖・バターを加え、よく混ぜ
合わせる。
- ③ 全体がしっかりなじんだら、ラグビーボール状に成形する。
- ④ 黒ゴマをのせ、オーブントースターで10分程度焼き
焦げ目がついたら出来上がり。

 甘めがお好きな方は砂糖の量を調節してみてください。