

# 🍴 スイートポテトトースト

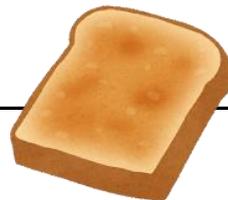


## <材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
食パン	1枚	
バター	3	ペースト(バター湯煎)
牛乳	1	↓分離注意
生クリーム	1.5	↓
砂糖	2.5	↓
食塩	0.03	↓
さつまいもペースト	12.5	↓

## <作り方>

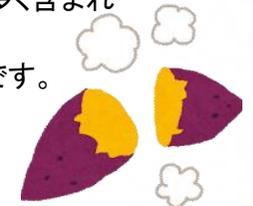
- ① バターを湯煎してペーストにし、牛乳～さつまいもペーストを混ぜる。  
※大量に作る時は、分離しないように牛乳や生クリームは少量ずつ加えるとよい。
- ② ①を食パンの上のにせる。
- ③ オーブントースターで2～3分ほど食パンを焼く。
- ④ 食べやすいように半分にカットする。
- ⑤



## 【さつまいも】

さつまいもは中国から日本に伝わり、薩摩地方から各地へと広まったことから、「サツマイモ」と呼ばれるようになったと言われています。さつまいもには...

- 腸内環境を整える食物繊維が多く含まれます。
  - 疲労回復や風邪予防に役立つビタミンCが多く含まれます。
- 甘味があり、汁物や煮物に加えてもおいしいです。  
お試しください。



中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

## <栄養士からのコメント>

「冷凍さつまいもペースト」を使用する場合は、解凍してバターに混ぜていきます。無ければ、生のさつまいもを蒸すか茹でるかして、つぶします。裏ごしするとより滑らかです。お好みの固さに牛乳の量で調整してください。