

所要
時間

40分 ハロウィン スイートポテト



・POINT・

ハロウィンの時期にぴったりなスイートポテト。気軽に食べられるサイズ感なので、食事としてもおやつとしても喜ばれるひとくちデザートです。焼くときに卵黄を塗ると、表面に照りをつけることができます。

栄養価(1人分)

エネルギー	: 56kcal	たんぱく質	: 0.6g
脂質	: 1.5g	炭水化物	: 10.9g
食物繊維	: 1.0g	食塩	: 0.04-0.09g

※塗り卵、飾りのビスケット、チョコレートは含まない

【材料・分量(1人分)】

さつまいも	-----	25g
【A】		
豆乳のカ プレーン無糖	-----	8.3g
オリーブオイル	-----	1.25g
砂糖	-----	2.5g
【飾り】		
棒ビスケット	-----	適量
チョコペン	-----	適量

【作り方】

- 1 さつまいもの皮をむき、輪切りにして水に10分ぐらい浸けた後、水を切り耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで10分ほどあたためる。
- 2 あたためたさつまいもを細かく潰した後、【A】を入れて木べらでなめらかになるまで混ぜる。
- 3 オーブンを200度にあたためておく(オーブントースターでも可)。
- 4 オーブン皿にクッキングシートを敷き、その上に生地を丸めて乗せていく。
- 5 丸まった生地我真ん中を指で軽く押して楕円にする。その後、かぼちゃの形になるようにスプーンの柄の部分で中心から*の形に切り込みを入れていく。
- 6 200度のオーブンで10~15分ほど焼き、生地を冷ます。
- 7 1cmほどにカットした飾り用ビスケットを中心に刺し、チョコペンで目、鼻、口を描いてできあがり。