

お家で手作り! 紅はるかのスイートポテト

さつまいもは水洗いをしっかりすることで、風味良く仕上がります。メープルシロップをかけたリ、アイスクリームを添えても!

下準備

•野菜を洗う

お届けする食材

紅はるか	350g
生たまご	1個
鈴鹿山麓ヨーグルト	1個
キャラメルビスケット オリジナル	8個

ご用意いただく食材

バター	20g
砂糖	30g

調理器具→

ボウル、レンジ、トースター

※Kit Oisixの野菜は有機や特別栽培のため皮つきのままでも安心して、皮と身の間には栄養や旨みも詰まっています。野菜によっては皮と身の間が茶色くなる場合がありますが品質に問題ありません。また、一部野菜は品質保持優先のためカットせずにお届けいたします。

お届けする食材



1 さつまいもを水にさらす

さつまいもは皮をむき、1cm幅の輪切りにする。耐熱ボウルに入れ、洗いが透明になるまで水で洗い、でんぷんを洗い流す。水(分量外)を加えて5分ほどさらす。



2 材料を計る

バター、ヨーグルトは各20g、砂糖は30gの計量しておく。たまごは白身と黄身に分けておく。



はかるう

3 さつまいもをレンジ加熱する

さつまいもの水気を切って1の耐熱ボウルに戻し入れ、ラップをして電子レンジ500Wで7分加熱する。(熱くなった容器と蒸気に注意!)



4 さつまいもを潰す

3が温かいうちにバター、砂糖を加え、フォークの裏などを使ってしっかり潰す。



つぶそう

5 たまご、ヨーグルトを加える

ある程度潰れたら、2のたまごの白身と半量の黄身、ヨーグルトを加え、なめらかになるまでスプーンで全体を潰し混ぜる。ラップをして5分ほど冷蔵庫に入れて冷ます。



まぜよう

6 トレーに油を塗る

トースター用トレーにアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を全体に薄く塗る。



7 さつまいもを並べる

サラダ油(分量外)を塗った手で、5を8等分の小さいさつまいもの形に成形し、6のホイルに並べのせる。



ちいさいさつまいもをつくってみよう

8 焼く

残りの黄身をスプーンなどを使って7の表面に塗り、トースターで8-10分、こんがり焼き目が付くまで焼く。



おすすめの食べ方

キャラメルビスケットの上に乗せて食感にアクセントをつけたり、残りのヨーグルトをかけてさっぱりした味わいを楽しんでも!

