

# スイートポテトケーキ

10月

摂津市立認定こども園

## <材料>

さつまいも  
マーガリン  
卵  
砂糖  
牛乳

## <2人分>

140g  
2g  
20g  
10g  
20g

## <作り方>

さつまいも … 厚めに皮をむき、輪切りにして水にさらす。  
卵 … 表面に塗る分の卵黄を少量（左記分量外）取っておく

- ① さつまいもは茹でて熱いうちにつぶす。
- ② マーガリン、卵、砂糖、牛乳を混ぜ合わせ、①に加えて手早く混ぜる。
- ③ 鉄板にクッキングシートを敷き、②を平らにのばして表面に卵黄を塗る。
- ④ 180℃に予熱しておいたオーブンに入れて軽く焦げ色がつくまで焼く。

みんなで作ってね☆

秋の味覚のさつまいもはおかずやスイーツなど、いろいろな場面で活躍です。

さつまいもは加熱するとホクホクと甘く、子どもたちに人気があります。

主成分のでんぷんはエネルギー源となり、ビタミン、食物繊維も多く含まれていて便秘にも効果的です。

