



10/4(火) あん入り！スイートポテト

(材料)

さつまいも：200g
ゆで小豆：お好きな量
バター：10～20g
砂糖：20g
牛乳：20～30ml
卵黄：1個分
黒ごま：適量

- ① さつまいもは茹でるかレンジ加熱で柔らかくする。
- ② ボウルに①が熱いうちに入れてマッシャーなどで潰す。
- ③ ②にバターと砂糖を加えて混ぜ、牛乳を加えて滑らかに混ぜる。
- ④ 耐熱容器かアルミホイルにあんを乗せ、③を乗せる。
- ⑤ 表面に卵黄を塗り、黒ごまを振る。
- ⑥ オーブントースターで焼く。

★冷やしても美味しい

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。