

クリーミー大学いも

〈材料 大人4人分〉

さつまいも 400g 中2本
マシュマロ 40g 5~9個
豆乳 40cc



クリームがとろっとふんわりのった、
揚げない大学いもです。さつまいもの
切り方や厚さで食感が変わるので、い
ろいろな形で試してみてください！

★1人当たり栄養価★

エネルギー 163Kcal・たんぱく質 1.8g・脂質 0.5g・食塩相当量 0.0g

〈作り方〉

- ① さつまいもを一口大に乱切りにして、5分ほど水にさらす。
- ② ①の水気を切り、250℃のオーブンで15分~20分ほど柔らかくなるまで焼く。
- ③ フライパンにマシュマロ、豆乳をいれ加熱し、マシュマロを溶かし合わせる。
- ④ ②に③をかけて完成！

調理のポイント！

- ・さつまいもはカリッと焼くことで大学いもの食感に近づきます。
- ・マシュマロは長時間加熱すると硬くなってしまうので、ある程度溶けたら火を止め余熱で溶かすと柔らかく仕上がります。