

離乳食

りんご入りスイートポテト



【材料】 およそ10個分

- ・ さつま芋 1本 (約300g)
- ・ きび砂糖 30g
※さつまいもが甘い時は少なくする。
- ・ バター 30g
- ・ 卵黄 1個
- ・ りんご (黄・赤) 合わせて1/2個
- ・ グラニュー糖 大さじ1
※りんごが甘い時は少なくする。

【作り方】

- ① さつま芋は皮を剥き、1cm位の輪切りにする。水に10分つけておく。
- ② 鍋にさつま芋、水を入れて火にかけ、芋が柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 泡立て器やヘラなどで潰し、砂糖、バター、卵黄を入れる。
(※卵黄は少しだけ残しておく)
- ④ りんごは皮をむき5mm角にカットし、耐熱用のボウルに入れ、グラニュー糖をまぶし、電子レンジで1分加熱する。混ぜて30秒、さらに混ぜて30秒加熱する。
(合計2分)
- ⑤ そのまま冷まし、粗熱が取れたら汁気をきって③に合わせる。
- ⑥ ラップに生地をのせ、お芋のような形を作る。
- ⑦ 天板にのせ、取り置いた卵黄を表面に塗る。
- ⑧ 210度のオーブンで10～15分焼く。

完成♪