



さつまいものスイートクリーム

材料 (作りやすい分量)

さつまいも 200g

100%りんごジュース 大さじ6

栄養価	全量
エネルギー	307 kcal
食塩相当量	0.0 g

作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- ② 耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジで2分ほど加熱する。熱いうちにスプーンなどでよくつぶす。
- ③ りんごジュースを加えて混ぜ、滑らかなクリーム状にする。



☆ 乳製品を使わない時のクリーム代わりに、パンやクラッカーなどに塗ってもおいしいです。(色は黄色っぽくなります)。

☆ 季節や品種によりさつまいもの水分量が違うため、塗りやすくなるよう、りんごジュースの量で調整してください。

☆ ジュースの量を少なくし、ラップで絞れば茶巾絞りにもなりますよ。

