

おいもほっこり♪ スイートポテト

10 個分 (1 個あたり：80kcal)

材料	量	作り方
さつまいも	350g (中1本)	① 卵は卵黄と卵白にわけておく。 ② さつまいもは、茹でる／蒸す／レンジなどの方法で柔らかくする。 ③ ②をボウルに入れて潰し、温かいうちにバター、卵黄、砂糖、牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。 ④ ③を食べやすい大きさに丸め、卵白を塗り、お好みで黒ごまを飾る。 ⑤ 180度のオーブンで10分ほど焼く ※オーブントースターでもOK!!
バター	20g	
たまご	1 個分	
砂糖	40g	
牛乳	大さじ1	
黒ごま	適宜	

マカロニきなこ

4 人分 (1 人あたり：110kcal)

材料	量	作り方
マカロニ	80g	① マカロニは塩(分量外)を入れたたっぷりのお湯で茹で、ザルにあげて水気を切る。 ② ボウルにきな粉、砂糖、塩を入れて混ぜ、マカロニを入れてよくまぶす。
きな粉	大さじ4	
砂糖	大さじ1	
塩	ひとつまみ	

★大口町の保育園でも登場する、人気のおやつです！