

生

SWEET POTATO

材料 (5個分)

○ さつまいも	300g	カラメル
○ 豆乳	大1	○ 石少糖 大2
○ 石少糖	大3	○ 水 大1
○ バター	40g	
○ 黒ゴマ	適量	

作り方

- I. さつまいもは、3cm幅の輪切りにして、水に5分さらし、水気をきり、ガラスボウルに入れ、3cmわりとラップをし、600Wで5分熱する。
- II. さつまいもの中身をくりぬく。皮はカップに使うのでとめておく。
- III. ボウルに、バター、石少糖、豆乳を加えてフォークで漬しながらなめらかになるまで混ぜ、カップにつめる。
- IV. フライパンに砂糖と水を入れて、中火で熱し、きつね色に色づいたら火を止め、IIIを入れ、からめる。
- V. 黒ゴマをふる。完成！

