オート 158 スイートポテト

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約15分	12個分	角皿 中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
117kcal	0.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	12個分
さつまいも(大)	2本(約600g)
A バター	30g
A 砂糖	70g
B 卵黄	1・1/2個分
B バニラエッセンス	少々
牛乳	60mL
<つや出し用卵> 卵黄	1/2個分
<つや出し用卵> みりん	小さじ1/2

作りかた

1. さつまいもは丸のままラップで包み、015 下ゆで根菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
2. 耐熱容器に①とAを入れてかるく混ぜ レンジ 600W 約2分10秒 で加熱する。
3. ②にBと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
4. ③を12等分して、さつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗った後、もう一回丁寧に塗り、オーブンシートを敷いた角皿に並べる。
5. 食品を入れずに 158 スイートポテト で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れて加熱する。

スイートポテトのコツ

手動調理で焼くときは

オーブン 予熱有 1段 200℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 15～22分 で加熱します。