



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、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。
5. 食品を入れずに **169 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。

加熱の目安

予熱：約10分
加熱：約15分

1回に作れる分量

12個分

使用付属品



角皿 **中段**
テーブルプレート
底面

カロリー

117kcal

塩分

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-W10B対応レシピです。

材料

さつまいも(大)

12個分

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

スイートポテトのコツ

手動調理で焼くときは

オープン **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。