

トロ〜リとろける!

# 新食感スイートポテト 「バナナのかくれんぼ」

## 【材料4人分】

- さつまいも …… 300g
- バナナ (大きめ) …… 1本
- バター(チューブ入りでOK) …… 15g
- 卵黄 …… 少々
- 砂糖 …… 大さじ2
- 牛乳 …… 大さじ1

1人分 栄養量	• エネルギー	189kcal	• 脂 質	3.4g
	• たんぱく質	1.6g	• 塩 分	1g未満



1 さつまいもは皮を剥いて1センチ厚の輪切りにし、1分ほど水にさらしてから、ひたひたの水で芋が軟らかくなるまで茹でます。

★ここがポイント  
変色防止のため必ず水にさらしてください。



2 さつまいもをザルにあげ水気を切ります。芋が熱いうちにバターと砂糖を加え溶かすように混ぜ合わせます。さらに牛乳を加えてマッシャーなどで潰します。



3 出来上がった生地は、仕上がりの大きさが均等になるように4等分しておきます。



4 ラップに1個分の生地を広げます。4等分にしたバナナの断面を上にして1切れのせ、包み込むように巻きます。これを4個分作ります。

★ここがポイント  
バナナは長さ半分、縦半分の4等分に切っておきます。



5 グリルの網にアルミホイルを敷きます。4を並べ表面に卵黄を塗ります。



6 弱火にして、程よく焼き色がつくまで様子を見ながら焼き上げれば完成です。

★ここがポイント  
バナナがとろけるまで、おおよそ7分くらいが目安です。表面が焼け過ぎないように火加減に注意してください。