

《材料》 (4人分)

サツマイモ	240g	
A	卵黄	1個分
	生クリーム	大さじ1
	無塩バター	小さじ1
	上白糖	大さじ2
	シナモン	少々
卵黄(仕上げ用)	少々	



鉋脈社

ココがポイント

スイートポテト

★バターとシナモンがほんのり香る

- ① **裏ごし**にしてなめらかに。
裏ごしにすることで食材がなめらかに、食べやすくなります。
- ② **バターと生クリーム**でサツマイモを食べやすく。
サツマイモは水分が少なく、そのままだとのどに詰まりやすく、むせやすい。裏ごししてさらにバターや生クリームの油脂を加えるとしっとりし、風味も増します。

ソフト食
1・2

エネルギー
147kcal

塩分
0.02g

《作り方》

- 1 サツマイモは皮をむかずに、串がすっと通るまで蒸す。皮をとり、熱いうちに裏ごしする。
- 2 Aを加えてよく混ぜ合わせ、好みの形に整える。



鉋脈社

裏ごし器が動かないように、ぬれふきんを敷いてやるとやりやすい。

- 3 ハケで卵黄を塗り、170℃のオーブンで焦げ目がつく程度焼く。



鉋脈社

卵黄の照りでおおいそうに。

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉋脈社刊)