



~~~~~\* 10月の献立紹介\* ~~~~~

【かぼちゃ入り手作りスイートポテト】（10月30日のハロウィン献立です）

かぼちゃとさつまいもの甘みを生かした、簡単にできるデザートです。

混ぜて、カップに入れて焼くシンプルなレシピです。

秋が旬のさつまいもを使って、お子さんと一緒にチャレンジしてみませんか。

材料（1人分）

- かぼちゃ・・・30g
- さつまいも・・・60g
- 有塩バター・・・2g
- 砂糖・・・4g
- 牛乳・・・2～4g  
（生地のかたさの調整用）
- アルミカップ・・・1個

作り方

1. さつまいも・かぼちゃは皮をむき、角切りにして、やわらかくなるまでゆでる。（レンジで加熱してもOK）
2. 湯を切って、熱いうちにバターと砂糖を加えてつぶす。
3. 牛乳を加えて生地のかたさを調整する。  
（牛乳を入れすぎてベチャベチャにならないように注意）
4. 生地をスプーンですくいアルミカップに入れ、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。