

# やわらか焼き芋

牛乳を加え、やわらかくしました

コード4



## 材料

### ■1人分

焼き芋	1/3本 (80g)
牛乳	大さじ2杯
バター	小さじ1/2杯
砂糖	小さじ1 (3g)

## 作り方

- ① 焼き芋の皮をむく。
- ② 耐熱の器に入れ、ラップをかけて、電子レンジ500Wで1分かける。
- ③ 温かいうちに、フォークなどでつぶす。
- ④ ③に牛乳とバターと砂糖を入れ混ぜ合わせる

## 栄養価 (1食分)

エネルギー	231kcal
たんぱく質	2.1g
食塩	0.2g

## 注意事項

焼き芋の種類により、固さが異なりますので、固めの場合は、牛乳の量で調整してください

## ワンポイントアドバイス

焼き芋は、温かくしてから潰すとキレイにつぶれます。

