

# ひと口スイーツポテト



さつまいも定番のスイーツポテトですが、小さく一口サイズにして食べやすく工夫をしました。なると金時のほくほく感が味を引き立てます。見た目もかわいく、味もおいしいスイーツポテトになりました。

●使用した地元食材  
なると金時

## 作り方

- ① さつまいもの皮を剥き、輪切りにして10分程水に浸してアクを抜く。
- ② ①の水気を切り、竹串がスッと通るまで茹でる。
- ③ ②を取り出してよく水気を切ってから裏ごしする。
- ④ フライパンにバターを入れ、弱火でバターを溶かす。一旦火を止め、③、砂糖、卵黄、生クリームを入れる。
- ⑤ ④をしっかり混ぜて、弱火で水分を飛ばし、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤を2cm厚さに四角くまとめてラップで包み、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れてしばらく冷やす。
- ⑦ ⑥を正方形の一口サイズに切る(一人4個)。形を整えて天板に並べ、表面に卵黄(ドリュール)を塗って、黒ごまを散らす。
- ⑧ 200℃に予熱したオーブンで20分焼く。

## 材料 (4人分)

さつまいも (なると金時)	120g
バター	9g
砂糖	20g
卵黄	1/3 個分 (5g)
生クリーム	小さじ1 (5g)
バニラエッセンス	数滴
卵黄 (ドリュール)	少々
黒ごま	少々

## ●栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
87kcal	0.6 g	2.9 g	13.9 g	0.9 g	0.1 g