

カムカムクッキング

11月号



<第5回> つるピカ隊5号 増田蓉子

スイートポテト春巻き



効果・目的☆今が旬のさつまいもを使ったデザート♪♪

さつまいもの食感を残すことで**噛む回数UP!!!**

調理時間☆約30分



材料☆さつまいも(2本) 春巻きの皮 マーガリン(大さじ2)

砂糖(大さじ1) 牛乳(80CC) 卵(1個) 油(適量)

ホイップクリーム(お好みで♪)

作り方①さつまいもの皮を剥き、輪切りにしてレンジで約10分温める。(簡単に潰せるくらい)

*完全に潰さず少しさつまいもが残るくらいの方が**噛みごたえ**があります☆

②温めたさつまいもを鍋に移し潰す。

マーガリン・牛乳・砂糖を入れ、水気がなくなり滑らかになるまで焦がさないように混ぜる(弱火で熱する)

③春巻きの皮にのせて巻く。

④卵をといで片面に塗り片面ずつオーブントースターで約5分焼く。

⑤片面が焼けたらひっくり返してもう片面を約5分焼く。

⑥お好みでホイップクリームをトッピングして完成♪♪



春巻きを油で揚げるのではなく、オーブントースターで焼くことで手間も省けて簡単にできます☆

食べる直前に温めて食べると**アツアツ**でおいしさ倍増!!

トッピングでホイップクリームを乗せるとちょうどいい甘さで食べられます♪♪



カムカムクッキングレシピは過去の分もホームページからもご覧になれます☆