


# 大阪エコ農産物レシピ

## 『小松菜スイートポテト』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生  
作 佐藤 穂乃実

 帝塚山学院大学

### 材料（5人分）

小松菜	50g
サツマイモ	1本〔300g〕
卵黄	1/2個〔10g〕
上白糖	60g
溶かしバター〔有塩〕	30g
生クリーム	25mL

## 小松菜スイートポテト



ドリュ（つや出し）

卵黄	1/2個〔10g〕
生クリーム	5g

### 作り方（作業時間 約30分）

- 1、サツマイモをラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。（500Wで8分）
- 2、皮をむき、一口大に割る。
- 3、沸騰した湯にざく切りにした小松菜を入れ、しんなりするまで茹でる。
- 4、水にあげて粗熱をとり、キッチンペーパーで水気をしっかりとる。
- 5、フードプロセッサーにサツマイモ、小松菜、溶かしバター、卵黄、砂糖、生クリームを加え、小松菜が細くなるまでよく混ぜる。
- 6、10等分に分けて楕円形に成形し、オーブンシートを引いたオーブン皿に並べる。
- 7、卵黄と生クリームを混ぜてドリュをつくり、はけで表面に塗る。
- 8、200℃に予熱したオーブンで10分焼く。