

# スイートポテトースト

【材料】 4人分

|             |          |
|-------------|----------|
| 食パン（6枚切）    | 4枚       |
| さつまいも       | 100g     |
| マーガリン（乳不使用） | 大さじ2/3   |
| きび砂糖        | 大さじ1と1/3 |
| 豆乳          | 大さじ1と2/3 |

A

|         |      |
|---------|------|
| 炒りごま（黒） | 小さじ1 |
|---------|------|

マーガリンと豆乳をバターと牛乳に替えてても良いです



【作り方】

①さつまいもは適当な大きさに切ってゆでてからつぶす。

②さつまいもが温かいうちにAの材料をボウルに混ぜ均一にする。

③②に黒ごまを混ぜる。  
(固ければ豆乳または水を足す)

④食パンの表面に③を塗る。

⑤④をオーブンで表面に焦げ目がつくまで焼く。

作り方①



作り方②



作り方③



作り方④

