

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

