



アップルポテト



アルミカップ 5 個分

材料	分量
りんご	50g (1/5 個)
上白糖	※甘煮用 5g (小さじ2弱)
水	適量
さつまいも	280g(1 本)
スキムミルク	25g (約大さじ4)
上白糖	25g (約大さじ3)
バター	25g
卵黄	1 個分
みりん	2.5 ml(約小さじ1/2)
バニラエッセンス	少量
(下準備)	
● さつまいも…乱切りにし、水にさらす。	
● りんご…いちょう切り	
● 卵黄…みりんで伸ばしておく。	
● スキムミルク…少量のぬるま湯で溶いておく。	

(作り方)

- ① りんごは、上白糖 5g と少量の水で煮て、甘煮を作る。
- ② さつまいもは、柔らかくなるまで茹で、茹であがったら、芋が熱いうちにつぶしておく。
- ③ 鍋にバターを入れ、弱火にかけ、その中に①のさつまいもと②のりんごの甘煮、スキムミルク、上白糖 25g を加え、弱火～中火でなめらかになるまで練り、バニラエッセンスを加える。
- ④ アルミカップに③の生地を入れ、みりんで伸ばした卵黄を塗る。
- ⑤ 約 180℃に温めたオーブンできつね色になるまで約 20 分程度焼く。