

★ 1歳からのオススメおやつ★

スイートポテトスティック

材料 <<4人分>>

- さつまいも … 100g
- 春巻きの皮 … 2枚
- 油 … 適量



作り方

- ① さつまいもの皮をむき、一口大に切る。
- ② 鍋に入れ柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ②の水をきり、フォークでなめらかに潰す。
- ④ 春巻きの皮を半分に切り、③を細長く載せてくるくるの端から巻く。両端に水を付けてとめる。
- ⑤ フライパンに油を1cm程入れ、中火で加熱する。④を片面1分ずつカリッと焼いたら出来上がり。

<<甘みを引き出すあたため方>>

- 1、さつまいもをキレイに洗い、キッチンペーパーで包み、全体を水でしっかりと塗らす。
- 2、①の芋をサランラップで隙間なく包む。
- 3、電子レンジで加熱する。
150w~200w→16分程度。(低温対応がなければ、解凍モードでOK!)

