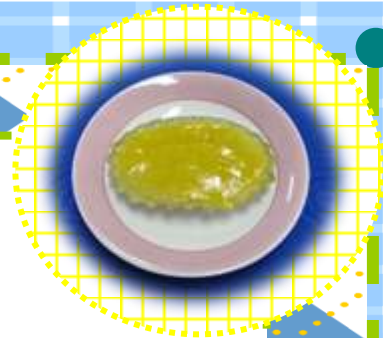


スイートポテト



【材料】5個分 1個 200kcal

さつまいも	350g
卵	1/2個
バター	25g
牛乳	100ml
砂糖	35g
バニラエッセンス	少々
卵黄（つや出し用）	適量

【作り方】

- ①さつまいもを蒸かして皮をむき、裏ごしする。
- ②①に卵、バター、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを加え、加熱しながら適度なかたさに練る。
（やわらかくしたい場合は水で調整する）
- ③アルミカップ等に盛り分け、ときほぐした卵黄をはけで塗る。
- ④オーブンで170℃、10分程度焼く。
- ⑤適度な焼き目がついたら出来上がり。



※幼児期は半分程度を目安に

バナナカップケーキ



【材料】8個分 1個 100kcal

薄力粉	65g
ベーキングパウダー	小さじ1強
バナナ（完熟）	1/2本
砂糖	大さじ4
卵	1個
バター	40g

*薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖の代わりに、
ホットケーキミックス100gでも可

【作り方】

- ①薄力粉にベーキングパウダーを入れてふるう。
- ②湯せんで溶かしたバターに砂糖をまぜ溶かす。
- ③バナナを軽くつぶす。
- ④②にときほぐした卵、①③をあわせる。
- ⑤アルミカップ等に、生地を入れる。
- ⑥オーブンで160℃、10分焼く。
- ⑦竹串をさして、生地がつかなければ出来上がり。

※学齢期は2個、幼児期は1個を目安に。

