



甘くシナモン香るもちポテト

使った野菜 さつまいも



材料と分量（1人分）

*各人、食べる量により異なります。

- さつまいも・・・・・・・・200g
- ★片栗粉・・・・・・・・大さじ3
- ★砂糖・・・・・・・・大さじ2*
- ★牛乳・・・・・・・・大さじ2
- ★シナモンパウダー・・小さじ1/3
- ★塩・・・・・・・・少々
- バター・・・・・・・・大さじ1
- メイプルシロップ・・・適量

※甘味の強い品種の場合は大さじ1

作り方

- ① さつまいもを横向きに置き、上から 1/5 程の位置まで包丁で切る。
- ② さつまいもを、濡らしたキッチンペーパーとラップで包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ③ 熱いうちにスプーンで内部を削り取り、フォークで細かく潰す。
※皮の部分は盛り付けに使うため、穴を開けないように注意！
※ザルでこすと、口触りが滑らかになります。
- ④ さつまいもに★を加え、滑らかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ まとまったら、丸く成形する。
- ⑥ フライパンにバターを敷き、弱火でゆっくり加熱して両面に焼き色をつける。
- ⑦ 程よく焼き色がついたら、メイプルシロップをかけ、つやを出す。
- ⑧ さつまいもの皮に盛り付け、再度メイプルシロップをかける。



★わが家ならではの工夫したポイント★

家で余りがちなシナモンパウダーやメイプルシロップを使い、さつまいもさえあれば家にあるもので完成するようにしました。

【 審査評価 】

レシピ工夫ポイントで、家で余りがちな食材を利用したレシピと書かれており、SDGSの目標のひとつである目標12「つくる責任つかう責任」に該当する地産地消にもつながり、好感が持てました。シナモンパウダーとメイプルシロップの香りで食欲もそそり、作り方も簡単で手軽にでき子供のおやつになるレシピでした。