RECIPE
レシピ
コンビオーブン

ホットエアー　コンビ　スチーム

スイートポテト

デザート

材料

40 個

さつまいも（いちょう切り）・1,800g

★
- 砂糖 …… 220g
- バター …… 100g
- 生クリーム …… 160g
- 牛乳 …… 80g
- シナモンパウダー …… 適宜

かぼちゃの種 …… 適宜

つくり方

ホテルパン 25mm
マフィンカップ (Ø43×35mm)

準備　★の調味料を合わせて火にかけておく。（砂糖が溶ける程度）
さつまいもは加熱して、なめらかになるまでつぶしておく。

1. さつまいもと★をよく混ぜ合わせる。
   ※真空調理を活用した場合
   →未加熱のさつまいもと★を真空パックし、スチームで 95℃30 分加熱しても良い。
   加熱後は袋内でさつまいもを、なめらかになるまでつぶす。
2. カップにしぼり入れ、ホットエアーで 200℃10 分焼き上げる。

栄養量

1 人分

熱量	124kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	4.2g
炭水化物	20.6g
塩分	0.0g