

さつまいもヨーグルトかけ

2015.1 乳幼児をもつ母のグループ

【材料】

さつまいも（正味）	250 g
バター	20 g
砂糖	40 g
牛乳	70 c c
ヨーグルト(無糖)	1/2 カップ

【作り方】

- ①さつまいもは1 c mの輪切りにして水につける
- ②皮を厚めにむいて水をかえる。更に1 c m角に切る
- ③耐熱容器にさつまいもを入れ、砂糖をよくまぶす
- ④バターを散らし牛乳を加え、ラップをかけてレンジ
8分、途中で何度か混ぜる
- ⑤冷ましてヨーグルトをかける