

レンチン

作業  
15分

自然な甘さで、おやつにもおすすめ。

## マッシュスイートポテト

[ 材料 ] 作りやすい分量

さつまいも.....1本 (300g)  
よつ葉バター(加塩).....10g  
よつ葉北海道スキムミルク.....大さじ4  
水.....50ml~

冷蔵

約1~2日 ※早めにお召し上がりください

point

さつまいもは  
ゆっくりと  
加熱することで  
甘味が出ます

point

バター控えめでも  
スキムミルクの  
甘みとコクで  
満足感のある  
仕上がりに

動画で  
見る



[ 作り方 ]

- 1 さつまいもは洗って、ぬれたままラップに包む。
- 2 電子レンジ600Wで1分30秒ほど加熱する。200~300Wに下げたて4分加熱し、上下を返してさらに4分ほど、柔らかくなるまで加熱する。  
※低いW数に切り替えられない場合は、柔らかく蒸す。
- 3 手で半分に分けてボウルに入れる。バターを加えてマッシャーやフォークなどで皮ごとつぶす。端の硬い部分は取り除く。
- 4 バターが溶けたら、スキムミルクと水を加えて、つぶしながらよく混ぜる。  
※水分やなめらかさは、お好みで調整してください。
- 5 すぐに使わないときは、冷蔵または冷凍で保存する。