

お手軽版低カロリー スイートポテト



さつまいも 160g
はちみつ 大さじ1/2~1
バニラビーンズ 3~5cm分くらい
リキュール(お好みで) 少々
豆乳(牛乳) 大さじ1~

- 1) さつまいもは洗って、ぬらしたキッチンペーパーでくるんだ上にラップで包み、串がすっと通るまでチン!
- 2) ボウルにバニラビーンズ、リキュール、さつまいもを入れてよくつぶし、豆乳と蜂蜜を加える。
- 3) お好みの形に整えたらトースターで表面がこんがりする程度まで焼く。