

ハリネズミ

スイートポテト



【材料】 2人分

| | |
|--------------------|------|
| さつまいも | 1本 |
| バター | 25g |
| 牛乳 | 大さじ1 |
| 生クリーム | 大さじ1 |
| 卵黄 | 1個分 |
| アガベシロップ* | 大さじ1 |
| (*はちみつや砂糖で代用できます。) | |
| 卵黄(仕上げ用) | 適量 |
| ココアパウダー | 適量 |

さつまいもには、りんごの4倍のビタミンCを含んでいて、加熱しても6割以上が残ります。また、エネルギー代謝に必要なビタミンB6、余分な塩分の排出を促すカリウムを含んで今ます。ハリネズミの形で可愛らしいスイートポテトに仕上げました。

【作り方】

- 1 さつまいもを焼く。
- 2 皮を剥いて、熱いうちに潰し、バター、牛乳、生クリーム、卵黄、アガベシロップと混ぜ、滑らかになるまで練る。
- 3 2を小さじ1ぐらいとっておき、ココアパウダーを溶かしたものと混ぜておく。
- 4 2を丸め、先を尖らせて、顔と鼻を作る。
- 5 4の背中部分をピンセットや小さなハサミでカットして針山を作る。
- 6 鼻の部分に3をつけ、黒ゴマなどで目をつける。
- 7 背中表面に卵黄を塗る。
- 8 180℃のオーブントースターで12分焼く。