

## 万歳🎵 さつま芋クリーム

そのままも  
ヨーグルトに入れも  
スイートポテトにも

- ・ さつま芋 250g (厚めに皮むき)
- ・ きび砂糖 30~40g (砂糖なくても可 芋の甘さ)
- ・ 生クリーム 30g (生クリームだけならコク増)
- ・ 牛乳 40g (牛乳だけでも可 サッパリ)
- ・ バター 20g (たっぷりだと風味増)

- ① さつま芋を蒸す (レンジもOK)
- ② フードプロセッサーでペースト状にしていく  
砂糖、バター、生クリームで回し、  
牛乳で固さ調節すると良いよ!!

そのままも 美味しい♡



市販のハイシートで焼く  
さつま芋パイ



溶き卵ぬって  
トースターで焼く  
スイートポテト



ワッフルにのせて  
おやつに



クレープやワッフルに  
ヨーグルトに  
さつま芋ソースとして

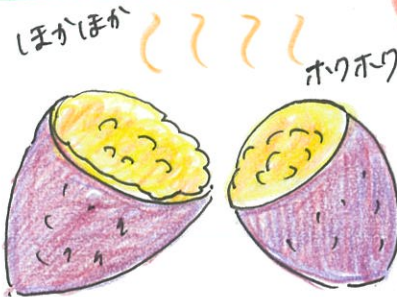
⊕ 甘さが足りない時、  
はちみつやメープルシロップが  
とても合うよ♡

# 紅あずまリンピ

この厚めにおいた皮も使って

## さつま芋の皮金平

- ・ さつま芋の皮 120g
- ・ 唐辛子 適量
- ・ ゴマ油 大さじ1/2
- A
  - ・ みりん 大さじ1
  - ・ 醤油 大さじ1
  - ・ 酒 大さじ1
  - ・ 水 (だし汁) 大さじ2
  - ・ 火ケリゴマ 適量



お芋掘りのとれたてのさつま芋は  
1か月くらい 常温で新聞紙などにくんで、  
寝かせる🥱zzzz...と甘さが増してきます (追熟させる👍)  
お芋のデンプンが 麦芽糖 になるので (糖化👍)  
火焼き芋は 80℃で90分 ⇨ 200℃で30分 最高に甘くなる👍

## さつま芋とれんこんと鶯鳥肉の 甘辛火炒め

新川崎  
弥生テラスでも  
人気メニュー

- ・ さつま芋 皮つき半目1cm (200g) 1本分
- ・ れんこん 皮むき半目1cm 100g
- ・ 鶯鳥肉 一口大 100g
- ・ 片栗粉 適量
- ・ 油 適量
- ・ 醤油 : 砂糖 : 酢 = 大さじ 2 : 2 : 1  
好み
- ・ 黒炒りゴマ

- ① さつま芋、れんこん、鶯鳥肉に片栗粉をまがし、  
油で揚げるとは 揚げ油で火炒める
- ② 醤油、砂糖、酢を絡め、黒ゴマをふる

とーっても美味しいよ♡

