

2025 年 10 月号

【料理名】 さつまいものシュガーバター焼き



【主材料】（作りやすい分量）

さつまいも……200g

牛乳……大さじ 3

A 砂糖……大さじ 1

A バター……10g

【作り方】

1. さつまいもは皮つきのまま 5mm 厚さの輪切りにし、水にさっとさらして水気をきる。
2. 耐熱容器に①を入れて牛乳をかけ、ふんわりとラップをして 600W の電子レンジで 3 分加熱し、そのまま 5 分おく。
3. A を混ぜて②にのせ、オーブントースターで 8 分ほど焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。