

2025 年 10 月号

【料理名】スイートポテトパイ



【主材料】（4 個分）

さつまいも……正味 150g

A 牛乳、練乳……各大さじ 2

A 砂糖……大さじ 1

冷凍パイシート（正方形）…… 1 枚

とき卵…… $\frac{1}{2}$ 個分

【作り方】

1. パイシートは冷蔵庫で 30 分ほど解凍する。
2. さつまいもは 1 cm 厚さの輪切りにし、皮をむいて水にさらす。水気をきって耐熱容器に並べ、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。つぶして A を加えて混ぜ、さます。
3. ①を十字に切る。対角線にあたる 2 カ所を少し残して、各辺の 1 cm 内側にまっすぐ切りこみを入れる。切った生地のを角を持ち、互い違いに折り返す。同様に 4 個作る。
4. ③の中央に②を等分にのせる。とき卵を塗り、200 度に予熱したオーブンで 10 分焼く。180 度に下げて 12～15 分、焼き色がつくまで焼く。

●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。