

レンジ
オーブントースター

アイスで作るスイートポテト

調理時間： 30分 カロリー： 280 kcal



〈材料〉（4人分：10個分）

さつまいも	500g
バニラアイス	140ml
バター	8g

〈作り方〉

- 1 アイスは少し柔らかくなるくらい、自然解凍する。
- 2 さつまいもを洗い、ラップを巻いて600Wの電子レンジで10分加熱する。
- 3 冷めたら皮をむく。
- 4 ジッパー付きの袋に、さつまいも、バター、バニラアイスを入れて混ぜる。
- 5 混ぜたら、袋の端を切り、アルミカップに入れる。
- 6 オーブントースター1000Wで8分焼く。

