



# フッキング

。。。さつま芋のミルクケーキ。。。  
《材料》 4個分

- ・さつま芋 … 中1本
- ・牛乳 … 100cc位 (アレルギーのある場合は  
お牛乳ジュース(100%)で!)
- ・砂糖 … 大さじ1弱

## 《作り方》

- ① さつま芋は皮をむいて1cm位の輪切りにして水にさらす。
- ② 鍋に水を切ったさつま芋と牛乳(さつま芋がひたひたになる位)を入れて、さつま芋が柔らかくなるまで中火~弱火で茹でる  
(牛乳が残るようなら煮つめて下さい。  
火が強すぎると牛乳はこげつきやすいので要注意!)
- ③ 茹であがったさつま芋をつぶして、アルミカップに入れて、よく洗ったさつま芋の皮をレンジで30秒~40秒チンしたものを5mm位の正方形に切り上にパラパラと飾るのも良いですね。

♥ さつま芋を洗ったり  
皮をむいたり  
つぶしたり

子どもの年令によって  
出来る所は一緒に  
やってみましょう。

