

●作ってみませんか【平成 24 年 9 月 1 日号】

## おいものピュレヨーグルトクリーム添え

燕市食生活改善推進委員協議会 分水分会

おいものおいしい季節になります。ピュレにクリームを添えてとてもおしゃれなデザートです。さつまいもとヨーグルトでお通じが良くなる組み合わせですね。子どもたちと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



●材料(4人分)

さつまいも中1本(300g程度)・牛乳250cc・砂糖大さじ1~2

<ヨーグルトクリーム>(生クリーム大さじ2・ヨーグルト50g・砂糖大さじ1)

●作り方

①さつまいもは皮を厚めにむいて2cmの輪切りにし、たっぷりの湯でゆでる。／②柔らかくなったらゆで汁を捨て、牛乳と砂糖を入れて加熱し、煮立ったらマッシャーでつぶして冷やしておく。／③ヨーグルトクリームの材料をボウルに入れ、氷で冷やしながらかき混ぜる。／④器にピュレとヨーグルトクリームを盛り付ける。