



10/1(水) さつまいもの月見ボール

(材料)

さつまいも：200g

バター：20～30g

砂糖：大さじ1～2

牛乳：少々

ごま（白、黒）：適量

① さつまいもは皮をむいて茹で、水気を切ってつぶす。

② ボウルに①、バター、砂糖を加えてよく混ぜる。

③ 牛乳で柔らかさを調整し、小さな団子に丸める。

④ バットに白ごまと黒ごまを入れて混ぜ、③を転がしてまぶす。

・②の状態ですき卵を塗って焼くと、スイートポテトになりますよ

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。