

さつまいものマッシュ



調理時間
40分

カロリー
353kcal

※カロリーは1人分です。

〈レベル2〉
加圧時間20分
自然放置

材料(4人分)

さつまいも(蒸したもの)	500g
バター	30g
ラム酒	大さじ1
シナモンパウダー	適量
さつまいもチップ(市販)	適量

下準備

【A】

生クリーム	50cc
牛乳	大さじ2~3
砂糖	30g
はちみつ	大さじ2

作り方

【さつまいものマッシュ】

- 鍋にバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けてきたら、さつまいもを加えて練り、【A】を少しずつ加えてさらに練り合わせ、ラム酒で香りつけをする。
- バットに取り出し、粗熱がとれたら器に盛り、シナモンパウダーをふり、さつまいもチップを飾る。

【さつまいもの蒸し方】

- 圧力鍋に水500ccを入れ、蒸し板をセットし、洗ったさつまいもを並べて入れて、ふたをしてから中火にかける。
- 圧力表示ピンが上がり**レベル2**になったら、弱火にして、**レベル2を維持したまま20分間加圧**する。火をとめ、**そのまま自然放置**して圧力表示ピンが完全に下がってから、ふたを開ける。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ビタクラフトスーパー圧力鍋バーベックス3.5L

お手入れ簡単なシンプルデザインで初めての方でも簡単・安心に使えるラクラク構造で5重安全装置付き。調理時間が短縮できるから低燃費で経済的です。