

トースターで超簡単！ スイート焼きいも 🍠 まるでスイートポテトみたい！？ 昨年ご紹介させていただき大好評🌸Recipe ビックリする美味しさです！

もろおか通で「昨年Web見て、つくったわよ♪」とおっしゃるお客様、美味しかったですよー？
 いつも、いつも、ありがとうございます！ 大変感謝いたしております！
 おさらしながら今年も是非是非つくってくださいませ😊

朝晩 冷え込みだし日中との温度差が激しくて、体調を崩しがちなこの季節、温かくて甘いものを欲します。
 そんなとき超簡単につくれるこのレシピ、まるでスイートポテトのような味わいなんです！

サツマイモは 糖質が多くダイエットに不向きと思われがちですが、不溶性食物繊維のセルロースが多く含まれ
 消化されずに大腸まで届いて腸内の水分を吸収して便の容量を増やします。生いもを切ったときに皮と実の間から
 出る白い汁のヤピランは腸の働きを促進して便を柔らかくする働きがあります。だから皮ごと食べるのがオススメ！

これから旬を迎えるサツマイモを美味しく食べて、腸内環境を整えましょう♪

●材料

- さつまいも・・・・・・・・ 1~2本
 - マーガリン・・・・・・・・ 適量
 - ハチミツ・・・・・・・・ 適量
- (※はちみつ代わりに白砂糖でもOKです)



- 3、トースターに付属のプレートにアルミ箔を敷いて、2を並べオーブントースターで約10~15分焼いてください。



●作り方

- 1、サツマイモをよく洗って、切り口を斜めにしたりして大きさを整えながら1cmの輪切りにします。



- 2、サツマイモの断面の片側だけにマーガリンを塗りハチミツを垂らします。



※ハチミツの代わりに白砂糖を使われる場合は
 ティースプーン1杯くらいの白砂糖をのせてください。

- 4、マーガリンとハチミツが溶けて甘い匂いが漂い始めます。串がスッと通れば、焼き上がり！



ふっくら美味しいスイート焼きいもの出来上がりです。

このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果 検索 🔍

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで！

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レックス
夜	須	店	筑	紫	野
高	木	瀬	店	み	や
				那	珂
				川	店
				日	の
				限	店
				八	女
				店	