

# さくさくスイートポテトパイ



◆材料（4人分＝8個分） 399 kcal ※2個分あたり

紅はるか（サツマイモ）	200g（正味量）	砂糖	40g
バター	20g	牛乳	適量
冷凍パイシート	2枚	卵黄	1個分
黒炒りゴマ	少々		

## ◆作り方

- ①. サツマイモは皮をむいて1cmの輪切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②. ①をボールに入れてポテトマッシャーなどで潰し、バターと砂糖を加えて混ぜる。さらに牛乳を足しながら滑らかで柔らかい状態にしたら、搾り袋に入れる。
- ③. 冷凍パイシートは2枚とも十字に4分割にし、上にスイートポテトを搾り出す。この時、パイ生地の外周は1cmほどあけておく。
- ④. ③の上の部分にハケで卵黄を塗り、黒炒りゴマをちらす。
- ⑤. ④を予め230℃に温めておいたオーブンで10～15分焼く。

## 紅はるか 購入場所

- ・ファームリンクル直売所（長岡市）
- ・JA青空市直売所

フードコーディネイト

**野股正宏**

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>