

スイートピラミッド

～ピラミッド型のおいしいおやつです～



＜給食で提供されたメニュー＞

しょうゆラーメン
もやしときゅうりのピリカラ
スイートピラミッド
牛乳

エネルギー 164 kcal (1人分) 食塩相当量 0.3 g (1人分)

材料(10個分)

さつまいも	1本(約250g)
砂糖	大さじ1
バター	大さじ1(12g)
牛乳	大さじ2・1/2
生クリーム	大さじ1
クラッカー(四角)	10枚
卵	適量
みりん	適量

作り方

- 【1】 さつまいもを蒸し、皮をむく。
(水で濡らしたさつまいもをラップでくるみ、電子レンジで加熱しても良い。)
- 【2】 熱いうちにさつまいもをつぶして砂糖、バター、牛乳、生クリームを加えてよく混ぜる。
(さつまいもの状態により、形成できるやわらかさまで牛乳を調節する。)
- 【3】 クラッカーの上に【2】をのせ、へらでピラミッド型にする。
- 【4】 【3】の表面にみりんを溶いた卵をはけで塗る。
- 【5】 オーブントースターで表面に少し焦げが目つく程度まで焼く。