



【材料】（4人分）

さつまいも	1本
A { 生クリーム	90 c c
はちみつ	大さじ 2
シナモン	少々
ハーブ	少々

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて乱切りにし、水に 5 分さらす。器に入れて湯をひたひたに注ぎ、ラップをふんわりかけて、レンジで 5 分加熱する。
- ② 取り出して汁を捨て、A をからませ、ラップなしで 1 分加熱する。シナモンを振り、ハーブを添える。