



【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。