

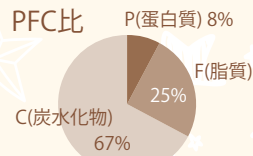
旬のおいものほっこりスイーツ



材料(4人分)

さつまいも…1本
牛乳…100ml
砂糖…30g
卵…1個

生クリーム、粉糖、ミント
飾りとしてお好みで!



●栄養価(1人あたり)

エネルギー..... 198kcal
蛋白質..... 3.8g
脂質..... 5.5g
炭水化物..... 33.0g

電子レンジのみで
作ることができ
とても簡単!

◆ スイートポテトケーキ ◆

作り方

- ① さつまいもの皮をむき、1 cm幅に切る
- ② 水に浸して、5～10分程あく抜きする
- ③ 水を切り、耐熱皿に移してふんわりラップをし、500w～600wの電子レンジで5分加熱する
- ④ 熱いうちにさつまいもを濾し器で濾す、もしくはフォークなどで潰す
- ⑤ 牛乳 100ml→砂糖 30g→卵 1個の順に入れてよく混ぜる
- ⑥ さつまいもが冷めたら④と⑤をしっかり混ぜ合わせる
- ⑦ クッキングシートを敷いた耐熱容器に流し入れて、ラップはせずに 500w の電子レンジで 3 分加熱する
- ⑧ 粗熱を取って、冷蔵庫で 30 分程冷やす
- ⑨ しっかり冷えたら、4 等分してお好みでデコレーションをして完成!

さつまいもには食物繊維やビタミンCが多く、便秘や美肌に効果があります!
牛乳や卵も入っているため、たんぱく質やカルシウムも摂ることができます!

○管理栄養士…高田 ○調理師…上野、門原