



さつまいもレシピ

さつまいもプリンケーキ

焼きたて濃厚プリンに近く、冷やしたらスイートポテトに近い、甘さ控えめのケーキです。

材料(直径 18 cm丸型 1 台分)

さつまいも……………大 1 本(300g)
牛乳……………1 と 2 カップ(300ml)
卵……………3 個
薄力粉……………大さじ 3(27g)
砂糖……………大さじ 4(36g)
バター……………30g
バニラエッセンス…少々

作り方

- ① オーブンを 180℃に予熱する。
- ② さつまいもの皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ 500W で 7 分程度加熱する。
- ③ ②と材料を全てミキサーに入れて滑らかにする。
- ④ 型に入れ、180℃のオーブンで 40 分焼く。

[1/8 個分の栄養量] エネルギー:164kcal, 食塩相当量:0.2g

指宿市健幸レシピ 令和 3 年度指 TABLE レシピコンテスト入賞作品