



さつまいもレシピ

さつまいものチーズケーキ

材料(18 cm丸型1台分)

さつまいも(皮除く)……300g
クリームチーズ……………200g
砂糖……………80g
卵……………2個
牛乳……………1カップ(200ml)
薄力粉……………大さじ1と1/2(15g)

作り方

- ①さつまいも適当な大きさに切り茹でる。
- ②潰したさつまいもに常温にもどしたクリームチーズと砂糖, 卵, 牛乳を入れて, その都度よく混ぜる。
- ③薄力粉を振るい入れてさっくりと混ぜ, クッキングシートを敷いた型に流し込む。
- ④170℃に予熱したオーブンで 50 分焼く。

[一人分の栄養量] エネルギー:219kcal, 食塩相当量:0.3g

指宿市健幸レシピ 指宿の特産品を使用した健幸スイーツレシピ