



さつまいもレシピ

マカロン!?うまいもんぼうろ

材料(約 10 個分)

【生地】

薄力粉……………140g
紫芋パウダー……………10g
ベーキングパウダー…小さじ1(4g)
卵……………1個
上白糖……………95g
蜂蜜……………25g
牛乳……………大さじ1(15g)
オクラ(お好みで)…2本
チョコペン(白)

【さつまいもクリーム】

さつまいも(皮除く)…100g
生クリーム……………大さじ2弱(25g)
牛乳……………大さじ2弱(25g)
上白糖……………大さじ2弱(15g)

作り方

【生地】

- ①ボウルに卵, 上白糖, はちみつを混ぜ合わせ, 粉類を振るい入れて混ぜ合わせる。
- ②生地ができたら 30 分程度休ませる。
- ③生地を4cmほどの平らな円形に成形し, お好みでオクラの輪切りをのせ, クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ④170℃に予熱したオーブンで 11 分焼く。焼けたら冷ます。
- ⑤④にチョコペンで線を描き, クリームを挟む。

【さつまいもクリーム】

- ①さつまいもを小さめに切り, 茹でて裏ごしをする。
- ②鍋に①と残りの材料を加えて混ぜ, 弱火で加熱する。

[一人分の栄養量] エネルギー:149kcal, 食塩相当量:0.1g