



さつまいもレシピ

薩摩イモンブラン

材料(約 10 個分)

【かぼちゃカップケーキ】

かぼちゃ(皮・種・ワタ除く)・・・150g

無塩バター・・・60g

砂糖・・・60g

卵・・・1個

[A]

薄力粉・・・100g

ベーキングパウダー・・・小さじ1弱(3g)

【さつまいもクリーム】

さつまいも(皮除く)・・・200g

生クリーム・・・1/4 カップ(50ml)

グラニュー糖・・・大さじ1と 1/2 弱(20g)

【生クリーム】

生クリーム・・・1/4 カップ(50ml)

グラニュー糖・・・大さじ 1/2 (7g)

作り方

【かぼちゃカップケーキ】

①かぼちゃは小さく切って、電子レンジで 500W で 4～5 分加熱し、潰す。(飾り用を取っておく)

②ボウルに常温にもどしたバターを入れ、クリーム状になるまでよく混ぜる。砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜ、卵を少しずつ入れ、その都度混ぜる。

③②に①を加えて混ぜる。粉類 A を振るい入れ、ヘラでさっくり混ぜ合わせ、カップに流し入れる。

④170℃に予熱しておいたオーブンで 30 分焼く。

【さつまいもクリーム】

⑤さつまいもを茹でて潰し、裏ごしする。(飾り用を取っておく)

⑥鍋に⑤とその他の材料を入れ、弱火でほどよい固さまで加熱する。

【生クリーム】

⑦生クリームにグラニュー糖を加えてホイップする。

⑧かぼちゃカップケーキの上に生クリーム⇒いもクリームを絞り、飾り用にとっておいたさつまいもとかぼちゃをトッピングして出来上がり。

※カップケーキの上にナイフ等で少し穴をあけて生クリームを絞ると安定しやすい。

[一人分の栄養量] エネルギー:207kcal, 食塩相当量:0.1g