

塩バター大学芋



《材料：2人分》

さつまいも…150g
バター…20g
はちみつ…大さじ1
塩…小さじ1/4
くるみ…適量

【1人あたり 106円 エネルギー 236kcal 塩分 0.85g】

《作り方》

- ① さつまいもは2等分にして、縦1cm幅に切り、切り口を下にして1cm幅に切る。(棒状に切る)。水に10分程さらして水気を切る。
- ② 耐熱容器にのせてふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分加熱する。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、溶けてきたらさつまいもを加えて焼き色がつくまで弱めの中火で焼く。
- ④ はちみつ、塩を加えて全体にからめる。
- ⑤ 器に盛り、刻んだくるみをちらす。

塩味がアクセントの濃厚大学芋 レンジを使うので時短で出来ます

さつまいもの ラムレーズンバター



《材料：2人分》

さつまいも…1本
レーズン…15g
ラム酒…大さじ1/2
無塩バター…20g

【1人あたり 95円 エネルギー 280kcal 塩分 0g】

《作り方》

- ① さつまいもは、皮のまま、蒸し器で25分蒸す。縦半分に切り、器に盛る。
- ② レーズンにラム酒をかけて、電子レンジ500wで20秒加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら、バターを合わせて、ラムレーズンバターを作る。
- ④ ①のさつまいもにのせ、なじませながらいただく。

ラムレーズンバターは風味豊か さつまいもともマッチ！ 大人のさつまいもスイーツ

さつまいものチーズケーキ



《材料：15cm型1台分》

さつまいも…200g
卵…2個
クリームチーズ…200g
グラニュー糖…60g
牛乳…180cc
薄力粉…大さじ1

【1人あたり 76円 エネルギー 176kcal 塩分 0.25g】

《作り方》

- 準備 ・型にクッキングシートを敷きます。
・オーブンは170℃に予熱します。
- ① さつまいもは皮をむいて乱切りにし、水にさらす。
 - ② ボウルにさつまいもを入れてふんわりとラップをかけ、レンジ600Wで5分加熱する。
 - ③ 取り出したら、熱いうちにマッシャーで潰す。
 - ④ クリームチーズと砂糖を加えて、なめらかになるまで混ぜる。
 - ⑤ 溶き卵を少しずつ加え、その都度しっかり混ぜ合わせる。牛乳を加えて混ぜ合わせる。
 - ⑥ 薄力粉を加えて、粉気がなくなるまで混ぜる。
 - ⑦ 型に流し入れ、170℃のオーブンで40分焼く。
 - ⑧ 焼き上がったならそのまま粗熱をとり、冷蔵庫で2時間以上冷やして完成。お好みの大きさに切って召し上がれ♪

さつまいもの食感が美味しいチーズケーキ
甘さ控えめです♪