

～「さつま芋」の使い切りレシピ～

皮つきさつま芋の蒸しパン



材料 (直径6cmカップ10個分)

さつま芋……………100g 牛乳……………100ml
ホットケーキミックス…150g 干しぶどう…20粒

作り方

- ① さつま芋はよく洗い、皮つきのまま1cm角に切る。
- ② ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れてよく混る。さらに①のさつま芋を加えて混ぜる。
- ③ カップに②を均等に分け入れ、その上に干しぶどうを飾る。
- ④ 蒸気の上がった蒸し器に③を入れ、強火で約13分蒸す。竹串を刺し、何もついてこなければ出来上がり。

ひとくちメモ

- 皮つきのさつま芋は甘味があって食べやすい。
- さつま芋は皮つきのまま使うことで食物繊維の量もアップする。

たるるポイント!



- さつま芋の皮は蒸し料理だと柔らかく仕上がるから食感に問題はないし、無駄なく使い切れるよ!
- このレシピでは干しぶどうの酸味がアクセントになっているね。
- 見た目にさつま芋の赤色が映えていいよね!