

「さつまいも(べにはるか)」を使用したメニューを紹介

べにはるかは、芳醇な香りとスイーツ並みの甘み、しっとりなめらかな食感で、ビタミン・食物繊維が豊富に含まれているのが特徴です。「まるごとスイートポテト」はお芋をぜいたくに1本使用し、時短で作れてパーティやおもてなしにピッタリのメニューです。「バター香るおさつもち」は、仕上げにバターで焼くことで香ばしく仕上がり、冷めてもおいしくいただけます。様々なトッピングでのアレンジもおススメです!

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士



まるごとスイートポテト

2人分

エネルギー 647kcal

塩分 0.8g



■材料(2人分)

さつまいも……………中2本 調整豆乳……………大さじ2
(べにはるか) 卵黄……………1個
CO-OP バター ……7g×4個 アーモンド……………適量
(個包装タイプ) (クラッシュ)

■下準備

1. さつまいもは濡れたキッチンペーパーに包んで、さらにラップで包み、レンジ600Wで6分加熱する。
※竹串が通ればOK。通らない場合は追加で加熱する
2. 1.の縦1/3を切り落とし、2/3のさつまいもの皮の周りを少し厚めに残して中身をくり抜く。くり抜いた皮は残す。

■作り方

3. ボウルに2.でくり抜いた中身を入れてマッシャーやスプーン等で潰し、おおよそ潰し終えたさつまいもに、バター・豆乳・卵黄1/2を加えて混ぜ合わせ、2.でくり抜いた皮に詰める。
4. 3.の表面に残りの卵黄1/2を塗り、オーブントースターで表面に焼目がつくまで焼く。
※目安: 4~5分
5. お好みで、焼きあがった4.を冷まし、上からアーモンド(クラッシュ)を振りかけて完成。

バター香るおさつもち

2人分

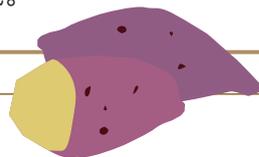
エネルギー 555kcal

塩分 0.3g



■材料(2人分)

さつまいも…中2本程度 CO-OP バター ……7g×2個
(べにはるか) (個包装タイプ)
A [★牛乳……………大さじ2 黒いりごま……………適量
★片栗粉……………大さじ2
★砂糖……………大さじ1



■下準備

1. さつまいもの皮を剥いて乱切りにし、耐熱容器に入れてレンジで600Wで6分加熱する。
※竹串が通ればOK。通らない場合は追加で加熱する

■作り方

2. ボウルに1.を入れAを加えて、さつまいもをマッシャーやスプーン等で潰しながら混ぜ合わせる。
3. 2.を食べやすい大きさにして形を整える。
4. 熱したフライパンにバターを入れて溶かし、3.の両面を焼く。
5. 焼きあがった4.に黒いりごまを振りかけて完成。