

さつまいもパウンド

エネルギー 327kcal(1人あたり)

冬と言ったらさつまいも!今回はさつまいもそのままの味を
引き立たせるパウンドケーキを考案しました!
お手軽に作れて、おなかも満腹!



材料(4人分)

・さつまいも	108g
・薄力粉(ふるう)	108g
・砂糖	80g
・卵	54g
・牛乳	120g
・サラダ油	24g
・黒ごま	少々



作り方

- ①さつまいもを1cmに切り、水(分量外)をひたひたになるくらい入れ中火で加熱する。＊菜箸が通ったらOK!
- ②茹でたさつまいもを生地用と飾り用に分ける。生地用は熱いうちに潰しておく。
- ③生地(★)の砂糖と卵を混ぜ、牛乳を加える。ふるった薄力粉を加えて混ぜ、サラダ油と潰したさつまいもを加える。
- ④生地を型に流し入れ、上に飾り用のさつまいもと黒ごまをのせる。
- ⑤180℃で30～40分焼く!
- ⑥串を刺して生地がつかなくなるまで焼いたら完成!!

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



こちらのレシピは福岡女子短期大学
健康栄養学科の学生が考えました!