

♪米粉を使ったおやつレシピ

超簡単抹茶入りさつまいもケーキ



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会

オーブントースター1台分

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
1,314	19	37.1	222.5	360	1.9



材料と分量 (オーブントースター1台分)

米粉	100g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
抹茶	大さじ1
卵	1個
砂糖	60g
牛乳	50cc
バター	35g
サツマイモ	250g

〈作り方〉

- ① ビニール袋に米粉、ベーキングパウダー、抹茶を入れ、よくふってあわせておく。バターは、電子レンジで溶かしておく。
- ② さつまいもは、1cm 四方位、厚さ 2~3mm の色紙又ははちょう切りにする。
- ③ ボールに卵を泡立て、砂糖を加え、混ぜておく。
- ④ ③のボールに準備した材料を、すべて入れ、混ぜる。
- ⑤ トレイにオーブンシートを敷き、④を流しいれる。
- ⑥ オーブントースターのスイッチを入れてから、5分後に、焦げないように、アルミホイルをかける。15分程度できあがり。
(多量に作る場合は、オープン使用で180度、15~20分)

〈料理のポイント〉

オーブントースターを使用し、ハンドミキサー、粉ふるいは使わず、簡単にできておいしいケーキです。地産地消でさつまいもをたくさん使いました。

