

生麩レシピ作成

NO 17-2032 氏名 橋本梨沙

コンセプト (キャッチコピー)

少ない材料で手軽に作れる簡単スイーツ

スイー麩ポテト

4人分

材料	使用料(g)
生麩	250
生クリーム	30
さつまいも	300
バター	30
砂糖	60
卵黄	40
黒ゴマ	適宜

写真



エネルギー	1600kcal
P(たんぱく質)	42.8
F(脂質)	57.9
Na(塩分)	0.4g

作り方

1. さつまいもを180度のオーブンで30~40分竹串がささるまで焼き、焼き芋にする。その間に調味料を準備しておく
2. 生麩と生クリームをフードプロセッサーにかけておく
3. さつまいもの中身を皮が破けないようにスプーンでくりぬく
4. くりぬいたさつまいもと、調味料と生麩を合わせ、フードプロセッサーで混ぜる。(卵黄は表面に塗る用にとっておく)
5. 3をさつまいもの皮に詰めなおし、表面に卵黄を塗り、黒ゴマを少し散らす
6. 250度のオーブンで10~20分ほど焼く
焼き色がついてきたら、冷まし、盛り付ける

評価

- ・ すこくなめらかでおいしい
- ・ トロトロな食感と、
芋の甘味がおいしい
- ・ 発想がすごい
- ・ 見た目がかわいい
- ・ さつまいもで生麩があまりわからないから、苦手な人でも食べやすい
- ・ スイートポテトよりもモチモチしている
- ・ インパクトがある
- ・ いい感じの焦げ目でおいしかった