



料理名

スイー麩ポテト

料理写真



作り方

- ① さつまいもを 180℃のオーブンで 30~40 分竹串が刺さるまで焼き、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抜く。
- ④ くり抜いたさつまいもと、調味料と生麩を合わせ、フードプロセッサーで混ぜる。(卵黄は表面に被る用にとっておく)
- ⑤ ③をさつまいもの皮に詰め直し、表面に卵黄を塗り、黒ごまを少し散らす。
- ⑥ 250℃のオーブンで 10~20 分ほど焼く。焼き色が付いてきたら冷まし、盛り付けて完成。

料理ポイント

- ・少ない材料で手軽に作れる簡単スイーツ！
- ・とろとろな食感と、芋の甘みがお麩と合う！
- ・お麩な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！
- ・焦げ目を付けるとより美味しそう！

材料（4人分）

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

エネルギー	1600kcal
P	42.8g
F	57.9g
Na	0.4g