

KUMAMOTO

熊本

KUMAMOTO

## おいもケーキ 吉本 直美



### 材料

(直径15cmフタ付き厚手鍋)

さつまいも	300g
A 砂糖	80g
生クリーム	200cc
季節の果物	適宜

### 作り方

- ①さつまいもは、皮をむいて大きめに切り茹でる。
  - ② ①が柔らかくなったら、水気を切りよく潰してAを入れて混ぜ合わせる。
  - ③鍋にクッキングシートを敷き、②を流し込みきれいにならす。
  - ④蓋をして弱火で30分ほど焼く。
  - ⑤冷ましてから、季節の果物などで飾りつける。
- ※芋を裏ごしするとなめらかに仕上がる。

料理に  
まつわる話

身近な食材で簡単にできるおいしいおやつとして考えました。  
紫いもなども使えば色も楽しめます。

まめ  
知識

紫いもには、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが多く  
含まれるため、強い抗酸化作用があるといわれています。