

# さつまいも で つく る

## 昔 な つ か し 簡 単 お や つ

### 準備

型: マフィン型にアルミケースを入れる。  
(生地を入れた時にカップが広がらない用にするため。)

### トッピング:

かぼちゃは1cm角に切り、軽く小麦粉をまぶす。さつまいもは1cm角に切る。  
水にさらしてから小麦粉をまぶす。  
レーズンは湯通しするのみ。

- ① ボウルに卵、砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく泡だてる。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるいにかけ、ここに牛乳、サラダ油、バニラエッセンスを加えてませ、①にませ込む。
- ③ マフィン型に入れたアルミケースに②を入れ、レーズン、かぼちゃ、さつまいもをそれぞれトッピングする。
- ④ 蒸し器を火にかけ、蒸気があがったら③を入れ、10~12分蒸す。

(マフィン型4個分)

- 小麦粉... 80g
- ベーキングパウダー... 小さじ1
- 塩... 少々
- 卵... 1個
- 砂糖... 60g
- 牛乳... 大さじ3
- サラダ油... 大さじ1
- バニラエッセンス... 少々

<トッピング> <各4個分>  
レーズン... 大さじ2  
(湯通ししておく)

- かぼちゃ... 100g
- さつまいも... 100g
- 小麦粉... 適量

### 蒸しパン

(4人分)

- さつまいも... 1本 (250g)
- 砂糖... 大さじ2
- はちみつ... 小さじ1
- いり黒ごま... 少々
- 揚げ油... 適量

### 大学いも

- ① さつまいもは洗ってラップに包み、電子レンジで約7分、竹くしが刺さる程度になるまで加熱する。
- ② さつまいもは乱切りにし、160度の揚げ油で色づきまで3~4分ゆくり揚げて冷ます。
- ③ 鍋に砂糖、水、小さじ2、はちみつを入れて熱し、薄めのキャラメル色になってきたら火を止めて、熱湯大さじ1を加えて色止めする。

- ④ 弱火にかけ、いもを入れてあたためながらからめる。仕上げにごまを振りかける。

色止めのときは水がはねるので注意する。

## ＝ スイートポテト ＝

(4個分) さつまいも... 1本 (250g)、生クリーム... 100ml  
砂糖... 大さじ3、卵... 1個

- ① さつまいもは皮をむき、1cm角に切って30分程水にさらす。
- ② 鍋に水けをきったさつまいもを入れ、生クリーム、水大さじ2、砂糖を加え弱火にかけてゆくり煮る。さつまいもがやわらかくなったら、木べらでつぶしながら水けをとばしていく。
- ③ 卵を割りほぐし、大さじ1だけ残して②の鍋に入れ、弱火で煮ながら木べらでねる。
- ④ ややしっとり感を残して火からおろし、アルミケースに詰める。
- ⑤ 表面に、残しておいた卵をハケで塗り、オーブントースターで色よく焼き色がつくまで焼く。