

三瀬の芋を使った

さつまいもレシピ

一年A組



さつまいも

ベビーカステラ

材料

- ・ さつまいも 1本と3分の1 (260gくらい)
- ・ 牛乳 100ml
- ・ メープルシロップ 大さじ2
- ・ 卵 1個
- ・ ホットケーキミックス 100g

※アレンジレシピで飾りをするなら

- 〔 ・ りんご 〕
- 〔 ・ フルーベリー 〕
- 〔 ・ ホイップクリーム など 〕

作り方



- ① サツマイモ【一本（190g）】を柔らかくなるまで蒸す
- ② 皮をむいてつぶし、ホットケーキミックス以外の材料を入れて混ぜる
- ③ ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ④ のこりのサツマイモをこまかくきって入れる
- ⑤ タコ焼き機に薄く油をひき、大さじ1杯くらいの生地を流す
- ⑥ 表面がぷつぷつし始めたらひっくり返す
- ⑦ 完成！



アレンジレシピ

パンケーキVer.

- ① サツマイモ【一本（190g）】を柔らかくなるまで蒸す
- ② 皮をむいてつぶし、ホットケーキミックス以外の材料を入れて混ぜる
- ③ ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ④ のこりのサツマイモをこまかくきって入れる
- ⑤ ホットプレート（フライパン）に油をひいて焼く
- ⑥ ぷつし始めたらひっくり返す
- ⑦ 完成！

飾り付け

- ・ホイップクリーム
- ・ブルーベリー
- ・リンゴ
- ・さつまいも
- ・シロップ など

- <https://ameblo.jp/kogakkan-katei/entry-12677139001.html>