

電子レンジde本格ケーキ

《1/8切れ 124kcal 塩分0.1g》



湯来町の男性料理教室で好評でした

レンジ加熱とは思えない
しっとり美味しいケーキ



材料 (20cmの耐熱皿1枚分)

さつま芋	110g
小松菜(ざく切り)	1/4袋
牛乳	75ml
バター(角切り)	40g
卵	1個
砂糖	40g
薄力粉	大さじ2
飾り用 さつま芋(ゆで)	お好み



作り方

- ① さつま芋は皮をむき、1cmの薄切りにしてゆで、水気をきる。
- ② ①のさつま芋とその他の材料をすべてミキサーにかけ、耐熱皿に流し入れる。
- ③ ラップをせず、600Wの電子レンジで13分加熱する。竹串を刺して、生地がつかなければ完成。
- ④ 食べやすい大きさにカットし、お好みでゆでたさつま芋を添える。

薄切りにしたさつま芋をお皿に敷き詰めてから生地を流し入れると、2つの食感が楽しめます。

2色団子

《1/10量 168kcal 塩分0g》



表紙にも掲載しているきれいな2色団子

豆腐のお団子は
やわらかく仕上がるので
高齢者やお子さんにも



材料（各約20～30個）

【豆腐団子】

絹ごし豆腐	150g
団子の粉	125g

【小松菜団子】

小松菜	1/2袋
牛乳	70ml
団子の粉	180g

【トッピング】

きなこ・砂糖	各50g
塩	少々



作り方

- ① 【豆腐団子】豆腐と団子の粉を混ぜ、耳たぶ位の固さになるように調整する。
- ② 【小松菜団子】小松菜を刻み、牛乳と一緒にミキサーにかけ、団子の粉と混ぜる。①と同様に耳たぶ位の固さに調整する。
- ③ ①と②をそれぞれラップで包み、室温で5～10分ねかせる。
- ④ ③を一口大に丸めて沸騰した湯に入れ、団子が浮いてきたら3分程ゆで、冷水にとる。水気をきって串に刺し、お好みでトッピングを添える。

豆腐や小松菜の水分量によって団子の仕上がりが変わります。
分量は目安とし、耳たぶ位の固さになるように調整してください。