

ほうじ茶とさつまいものカップケーキ

★エコポイント★

さつまいもを皮ごと使用することと、ほうじ茶を淹れて残ったティーパックを捨てずに使用することで、生ごみを出さず、食材を使い切ることができます。



材料（カップ5個分）

（カップは直径6cm、高さ7cm）

・さつまいも（皮付き）	1本（小さめ150g程度）
・バター	50g
・牛乳	100ml
・ほうじ茶の出し殻	ティーパック1個分 (3.5g)
・卵（Mサイズ）	2個
・砂糖	20g
・ホットケーキミックス	1袋（150g）

<作り方>

（オーブンを180度に予熱しておく。）

1. さつまいもはきれいに洗い、皮付きのまま1cm角に切り、水につけておく。
バターは電子レンジ(600w)で20秒加熱する。
2. 水切りしたさつまいもの1/2の量を電子レンジ対応のボウルに入れ、牛乳、パックから出したほうじ茶の出し殻を入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
さつまいもに火が通ったらフォークで潰し、粗熱が取れるまで冷ましておく。
3. ボウルに卵、砂糖、溶かしたバターを入れ混ぜ合わせたものに、2.を入れて混ぜ、更にホットケーキミックスを加えて混ぜる。
5. カップ5個に分けて入れ、残しておいたさつまいもを上に乗せる。
6. オーブン（180℃）で約30分焼く。
竹串を刺して生地がつかなければ完成。



作り方の動画はこちら

広島市公式YouTubeチャンネルで動画を公開しています。

【動画は広島経済大学の学生が作成しました】



1人分 栄養価

エネルギー：262 kcal たんぱく質：4.6g
脂質：11.5g 食塩相当量：0.4g



広島市
The City of Hiroshima

このレシピは広島文教大学の学生が考案しました。