

# 長いもとりんごのケーキ

●特産品●

長いも

●出品者●

国分寺町 増山 敦美さん

お薦めのことば

甘さをや脂肪をひかえたヘルシーなおやつです。



# 長いもとりんごのケーキ

## 材 料 (15×20cm天板1枚分)

●長いも	250g
●りんご	1個
●バナナ	1本
●ホットケーキミックス	110g
●卵	1個
●三温糖	40g
●牛乳	100ml
●シナモン	小さじ1/2
●ラム酒	小さじ1
●バター	30g

## 一人分の栄養価

●エネルギー	315 kcal
●たんぱく質	6.2 g
●脂質	9.1 g
●カルシウム	54 mg
●鉄	0.8 mg
●塩分	0.1 g

## 献立のヒント

- ミルクティー、カフェオレ等と一緒にどうぞ

## 一口アドバイス

- ホットケーキミックスを使うことで、失敗することなく簡単に調理できます。長いもの切り方は、あまり大きすぎるとえぐみを感じるので注意してください。

## 作り方

① 山芋は皮をむいて1/4量はすりおろし残りは5mm角に切る。

② りんごは5mm角に切り、塩水につけて水気をきっておく。

③ バナナはフォークでつぶし、牛乳少々かけておく。

④ ボールに卵を割り入れ、軽く泡立て、砂糖、牛乳、すりおろした長いも、バナナを入れて混ぜる。

⑤ 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たらシナモンとラム酒を入れ、りんごと長いもを加える。

⑥ オーブンシートをした天板に流し、80℃に温めたオーブンで20分焼く。

