


おやつ部門優秀賞

| | | | | |
|---|---|-------|-------|-----|
| メニュー名 | ポテプリン | | 部門 | おやつ |
| 材 料【 4 人分】 | 作り方 【調理時間 約30 分】 | | | |
| 直径7センチのカップ 4個 ジャがいも (出島) 200g 砂糖 40g 豆乳 200cc 生クリーム 100cc 卵 1個 卵黄 1個 仕上げ用にケーキシロップ市販 少々 果肉入りぶどうゼリー | <ol style="list-style-type: none"> 1. ジャがいもは皮をむぎ、サイコロ状に小さく切り、やわらかくなるまでゆでる。 2. ジャがいも・豆乳・砂糖・生クリームを一緒にミキサーでなめらかになるまでかける。 3. ボウルに卵1個と卵黄を泡立てないようによく混ぜる。その中に2を入れてよく混ぜ、器に入れて中火から弱火ですが入らないように10～15分蒸す。仕上げにシロップをかけてできあがり。 | | | |
|  | | | | |
| コツやポイント <p>ミキサーでまぜるので、スが入らないように蒸すのがコツ。 シロップは食べる時にかけるとよい。</p> | | | | |
| アピールポイント・料理にまつわるエピソード <p>ジャがいもと豆乳を使っているのでヘルシーで満足感ができます。 冷やすと一層おいしいです。</p> | | | | |
| 1人分栄養量 | | | | |
| エネルギー量 | 290 kcal | たんぱく質 | 7.1 g | |
| 脂 質 | 14.5 g | カルシウム | 38 mg | |
| 食塩相当量 | 0.1 g | | | |