

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 じゃがいも（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. じゃがいもは皮をむぎ、サイコロ状に小さく切り、やわらかくなるまでゆでる。 2. じゃがいも・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>じゃ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				