

【さくよう食活人賞】

受賞者：黒江 菜々 さん

レシピ名：さつまいもマフィンと黒ごまクリーム～れんこんを添えて～



材料（3人分 3個 調理時間 110分）

さつまいも：37g

植物油：5g

バター：5g

卵：1/4個

牛乳：大さじ1/2

薄力粉：7g

きび砂糖：10g

ベーキングパウダー：小さじ1/2

生クリーム：20g

砂糖：2g

こしあん：75g

黒ごま練りペースト：20g

れんこん：適量

揚げ油：適量

粉砂糖：少量

## 作り方

1. さつまいもは皮をむき、ひとくち大に切って5分程、水にさらす。
2. 1. を耐熱ボウルへうつし、ラップをしてレンジで3分ほど加熱する。
3. 熱いうちにマッシャーでつぶし、バター、植物油、きび砂糖を加え、再度レンジで30秒~1分ほど加熱する。
4. 粗熱をとり、牛乳、溶き卵を加え、ゴムべらで混ぜる。
5. 振るいにかけて薄力粉とベーキングパウダーを4. に加え、さっくりと混ぜたらカップにうつして170°Cのオーブンで25~30分焼く。
6. 生クリームと砂糖でホイップクリームを作り、黒ごま練りペーストとこしあんを混ぜ、黒ごまクリームをつくる。
7. 6.を絞り袋に入れて5.のカップにしぼる。
8. れんこんをスライスし、適量を油で揚げる。7.を粉砂糖とれんこんでかざって完成。

## 栄養成分

エネルギー 288kcal、たんぱく質 7.2g、脂質 16.1g、炭水化物 27.5g、ナトリウム 51mg  
カルシウム 151mg、鉄 2.0mg、食物繊維 3.1g、食塩相当量 0.2g