

さくよう健康なおやつコンテスト 2023

最優秀賞

『さつまいもプリン』(4人分)

材料

- ・ さつまいも 150g
- ・ たまご 2個
- ・ グラニュー糖 40g
- ・ 牛乳 300ml
- ・ バニラエッセンス 少々

〈トッピング〉

- ・ さつまいも 40g
- ・ 生クリーム 適量

作り方

- ① さつまいもは 150g の輪切りとトッピング用の 40g を角切りにし、5分程みずにさらしてアワを抜き、水気を切る。
- ② ふんわりラップをかけて電子レンジで 600w 5~6分程加熱する。
- ③ ②を取り出したら、輪切りをマッシャーでかるくつぶして、粗熱をとる。
- ④ ミキサーに③と半量の牛乳、砂糖を入れてなめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ ボウルに④、たまご、残りの牛乳、バニラエッセンスを加えて良く混ぜ合わせる。
- ⑥ 適当な大きさの耐熱カップに⑤を分けて注いでアルミホイルをかぶせ、バット又はホーロー容器の中に並べる。
- ⑦ カップの底から 2~3cm の高さまでお湯 (50~60℃) を張る。
- ⑧ 160℃に予熱したオーブンの中で 30~40分湯煎焼きにする。
- ⑨ 生クリーム、トッピング用の角切りしたさつまいもをのせたら完成。

SDGs アピールポイント

さつまいもは皮も使って食品ロスも無く、健康保持に必要なビタミン、ミネラルなどの栄養成分を多数含んでいて身体に良いところ。