

食で笑顔に！

# あさごニコッとキッチン



## 「簡単おやつレシピ」

旬のさつまいもを使って！



### トースターでホクホクさつまいもケーキ

材料	分量 (8~10 個)	作り方
さつまいも バター ホットケーキミックス 牛乳 卵 黒ごま	150g 20g 150g 75ml 1 個 小さじ1	① さつまいもは 1cm 角に切って、水にさらす。 水気を切って耐熱容器に入れ、電子レンジ (600W) で3分加熱する。やわらかくなったら、バターを加え、絡める。 ② ①にホットケーキミックスと牛乳、卵を加え、混ぜ合わせる。 ③ アルミカップに②を7分目まで入れ、黒ごまをふる。 ④ オーブントースターで約8~10分焼く。(竹串かつまようじを刺してみて、何もついてこなければOK) ※途中焦げるようであれば、アルミホイルをかぶせる

食物繊維やビタミンCなど  
栄養たっぷりのさつまいもを使って、  
ほくほくおいしいケーキの出来上がり♪

