

おやつ

やまいもの蒸しケーキ（6個分）



津山産のやまいもを使って
しっとりとした蒸しケーキに…

1個当り栄養価

1個当り - 96kcal

塩分 0.2g

材 料

やまいも----- 150g
卵----- 1個
ホットケーキミックス----- 100g
〔 抹茶----- 小さじ 1/2
水----- 小さじ 2
甘納豆----- 少々

アルミカップ ----- 6ヶ
（ 8号程度）

作り方

やまいもは皮をむき、すりおろす。
に溶きほぐした卵を加え、泡だて器でよく混ぜる。
にホットケーキミックスと水で溶いた抹茶を加え、だまにならないようによく混ぜる。
アルミカップに の生地を入れ、甘納豆をトッピングする。
蒸し器で 10 分程度蒸す。