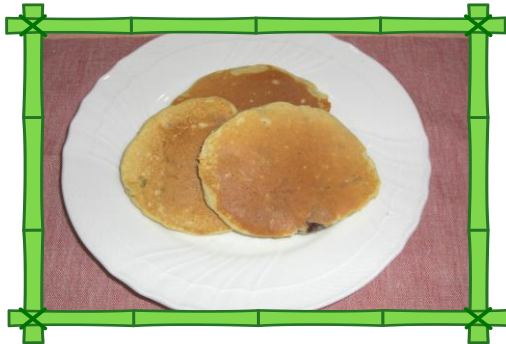


# さつまいものほっとけーき



## ★つくりかた★<さつまいもほっとけーき>

①



さつまいもを1センチはばにきり、耐熱ボールにいれ、水200cc（分量外）をいれる。軽くラップをして、電子レンジ600W5ふんを目安に、いもがやわらかくなるまで加熱。いもをとりだし（やけどに注意!）、ビニール袋にいれ、皮ごとつぶす。



★ざいりょう★ひとりぶん104キロ俵（油抜きで）②

<さつまいもほっとけーき>3まいぶん

ほっとけーきみっくす粉 1/2かっぷ（50g）

さつまいも 50ぐらむ

ぎゅうにゅう 50cc

たまご Lさいず1/4こ分（20g）



すべてのざいりょうをボールにいれて、よくまぜる。テフロン加工のフライパン又はホットプレート（170℃）をあたたため、サラダ油（分量外）をいれ、余分な油をペーパーでふく。直径7センチの丸になるようお玉で流す。きつね色になったら、ひっくり返し、火が通るまで加熱。

★レシピ製作★栄養士荒井宏恵

★食育メモ★ さつまいもをホットケーキにいれると甘さが控えられ、朝食にもあいます。