

一手作りおやつレシピー しっとりさつま芋ケーキ

今年の2月からデイホームとグループホームに手づくりおやつを出しています。りんごゼリー、水ようかん、バナナケーキ、みかん入り牛乳寒天、パンプディング、オレンジゼリー、スイートポテト、黒蜜かけ豆乳プリン、さつま芋ケーキ、あずきミルクプリン…。グループホーム、デイホームのスタッフにどのようなおやつが良いのか、どのようなものがダメなのか、聞きながら作っています。モチモチしたもの、のどに詰まりそうなコロコロしたもの、パサパサしたものは除き、安全で食べやすいおやつを心がけています。今は月に2回程度ですが、徐々に出せる日を増やせるように頑張っています。

先日、さつま芋をいただいたので、お菓子作りが得意な食卓スタッフが「しっとりさつま芋ケーキ」を作ってくれました。好評だったのでレシピを紹介します。

〈材料〉バット1台分(200×150×45mm)

- ・さつま芋 1本(正味250g~280g)
- ・無塩バター 100g(常温に戻す)
- ・卵 2個(常温に戻す)
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・お好みで(ラム酒 小さじ1)
- ・牛乳 50ml
- ・砂糖 70g
- ・薄力粉 30g
- ・黒ごま 適量

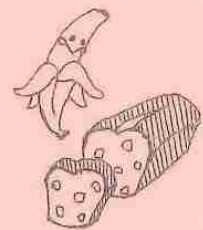


イラスト
えんの食卓 松崎有依子

〈作り方〉

- ① さつま芋は少し厚めに皮をむき2cm角くらいの大きさにカットし、水にさらす。
- ② 耐熱ボウルに水気を切ったさつま芋と牛乳を入れラップをして600wのレンジ5分加熱する。さつま芋が柔らかくなったらマッシャー(フォーク)でよくつぶし、粗熱を取る。
- ③ 別のボウルに無塩バターを入れ泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を2回に分けて入れ、ふんわり白っぽくなるまで空気を含ませながら混ぜる。溶き卵を2~3回に分けて加えながらしっかり混ぜる。(卵が冷たいと分離しやすくなるので注意!)
- ④ 粗熱をとったさつま芋を加え、泡だて器で混ぜる。ふるっておいいた薄力粉とベーキングパウダーとラム酒を加え、粉っぽさがなくなるまで全体を混ぜる。これで生地の完成。
- ⑤ オープンシートを敷いた型に流し込み黒ごまをお好み量散らす。170℃に予熱したオーブンで30~35分焼く。竹串を刺して何もつかないことを確認したら焼き上がり。

食べやすく、おいしいのでぜひ作ってみてください♡

