

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 (200×150×45 mm)

- ・さつま芋 1 本 (正味 250 g ~ 280 g)
- ・無塩バター 100 g (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 50 ml
- ・砂糖 70 g
- ・薄力粉 30 g
- ・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。これで生地地完成。
- 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♡

