

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **さつまいも (福山産)** です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

○○ スイートポテト ○○

【材料（5個分）】

- さつまいも・・・中1本（200g）
- バター・・・・・・・・・・10g
- 砂糖・・・・・・・・・・20g
- 牛乳・・・・・・・・・・20ml～
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 卵黄（つや出し用）・・・1/3個



【作り方】

- ① さつまいもは輪切りにし、皮をむき、水に3分ほどさらす。耐熱皿にいれてふんわりラップをかけて電子レンジ（600w）でやわらかくなるまで加熱する。
- ② ①をマッシャーでよくつぶす。
- ③ ②が熱いうちにバター・砂糖・塩を加えてよく混ぜ、牛乳は成形できるくらいのなめらかさになるまで様子を見ながら少しずつ加える。
- ④ 5個に成形しアルミカップにのせ、表面につや出し用の卵黄を塗る。
- ⑤ トースター（1000w）で焼き色をつけたら、できあがり♪

栄養価 (1個分)	エネルギー	92kcal
	たんぱく質	0.8g
	脂質	2.3g
	食塩相当量	0.1g

○○ ケーク・サレ ○○

【材料（8×18×6cmパウンド型）】

- さつまいも・・・・・・・・・・100g
- はちみつ・・・・・・・・・・少々
- オレンジの皮・・・・・・・・1個分
- 煎りごま（黒，具材用）・・・20g
- 煎りごま（黒，仕上げ用）・・・少々



【作り方】

- ① さつまいもは皮ごと1cm角に切り、竹串がスッと通るくらいまでに茹でて、はちみつとよく混ぜ合わせる。
- ② オレンジの皮のオレンジ色の部分をすりおろし、①に加えてよく混ぜる。
- ③ さらに、黒ごまも加えて混ぜる。
- ④ 生地を作る。
 - ・ポウルに混ぜ合わせたAと塩、卵を入れ、泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜる。
 - ・牛乳を加え、ゆっくり混ぜる。
 - ・粉チーズ、マヨネーズを加えてよく混ぜ合わせ、全体になじませる。
- ⑤ 生地を型に流し入れる。
 - 〔型に分量外のバターを塗り、小麦粉をふっておく。〕
- ⑥ ③を均等に入れて黒ごまをふり、180℃のオーブンで30～40分焼く。

「ケーキ・サレ」とは、フランス語で「塩（サレ=sale）の「お菓子（ケーキ=cake）、つまり「塩味のお菓子」「塩味のケーキ」を意味します。

《生地》

- A [薄力粉・・・・・・・・・・100g
- ベーキングパウダー・・・3g
- ガーリックパウダー・・・少々
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 卵・・・・・・・・・・2個
- 牛乳・・・・・・・・・・100ml
- 粉チーズ・・・・・・・・・・40g
- マヨネーズ・・・・・・・・・・25g
- カッターチーズ・・・・・・・・60g

栄養価 〔パウンド型〕 〔1/8本分〕	エネルギー	161kcal
	たんぱく質	6.4g
	脂質	7.9g
	食塩相当量	0.5g