

入賞 腸活! さつまいもときな粉のチーズケーキ

長野県伊那市 会社員 伊藤あすか



材料(2人分)

さつまいも	150g
無糖ギリシャヨーグルト	100g
牛乳	100ml
卵	2個
きな粉	大さじ1
ハチミツ	大さじ2

作り方

- ① 鍋でさつまいもを柔らかく茹で、温かいうちに滑らかになるまで潰す。
トッピング用のさつまいもも一緒に茹でておく
- ② ①で潰したさつまいもに、無糖ギリシャヨーグルト、牛乳、卵、きな粉、ハチミツを加え、均一になるまで混ぜ合わせる
- ③ 耐熱容器に流し入れ、表面を平らに整える
- ④ 190℃に加熱したオーブンで30分加熱する
- ⑤ 小さくカットしたさつまいも(分量外)をトッピングする

考案者のひと言 さつまいもやきな粉の食物繊維、ヨーグルトの乳酸菌でおいしく腸活できます。

審査
委員長の
コメント

クリームチーズや生クリームを使わず、
ヘルシーで牛乳のやさしい甘さを活かすレシピでした。