

# からいもねったぼ



【材料：4人分】

さつまいも	500g	★ きなこ	50g
もち	250g	★ さとう	50g
さとう	おお 大さじ2	★ しお	しょうしょう 少々

**1**

さつまいもの皮をむく。  
2センチはばの輪切りにし、水にさらしてアクをぬく。



**2**

ゆげのたった蒸し器にクッキングシートをしき、**1**を入れて15~20分ほど蒸す。



**3**

もちをのせ、もちがやわらかくなるまで5分ほどさらに蒸す。



**4**

**2**をボウルにうつし、さとうを加え、すりこぎでつきながら全体をよくまぜる。



**5**

★を混ぜておく。



**6**

**3**をおはぎのように丸め、**4**をまぶす。



できあがり

# りんごケーキ



【材料：カップ12個分】

☆ 小麦粉	100g	レーズン	12g
☆ ベーキング グパウダー	小さじ1/2	お湯	小さじ1
☆ 重曹	小さじ1/2	卵	1個
☆ しお	少々	さとう	50g
りんご	1個	サラダ油	50ml
シナモン	少々	粉糖	好み

1

オーブンを170℃にあたためておく。

☆の材料を、まぜ合わせてふるっておく。



レーズンをお湯に浸し、柔らかくなったら水を切っておく。



2

りんごは、皮をむかず12等分のくし形に切り、しんを取り、5mmくらいのいちよう切りにし、シナモンをふる。



3

2を平皿に入れ、ラップをかけずに、電子レンジに600Wで3分かける。



4

ボウルに卵をわりほぐし、さとう、サラダ油の順に入れ、入れるたびに泡立て器でよくまぜる。

5

よくまぜたら、レーズンと3を入れゴムべらでまぜる。



6

1を入れ、粉が見えなくなるまで底からサクリとまぜる。



7

アルミカップに7を入れて、天板にならべる。



8

170℃にあたためたオーブンで10～15分程度焼く。竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



9

あら熱がとれたら、好みで粉糖をふってできあがり。

