

一口チーズ入りさつまいもまんじゅう



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

- ★さつまいも…………… 2本
- 砂糖…………… 大さじ3
- マーガリン…………… 10g
- 牛乳…………… 20cc
- プロセスチーズ…………… 適宜

作り方

- ① さつまいもは1cmの輪切りにし、水にさらしてアク抜きする。ラップに包んで電子レンジでチンする。
- ② 皮ごとつぶし、砂糖、マーガリン、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 一口位をラップにとり、小さく切ったプロセスチーズを入れて茶巾にする。
- ④ 180度のオーブンで15分程度焼く。

倉敷地域産 食材の入手先
サン直広場えとご総社

エコ観点からの工夫点

省ゴミ

■材料のさつまいもは皮ごと使った。

資源の有効活用、省手間

■茶巾に絞るラップは1枚で済ませる。

省カロリー

■油で揚げない。

料理レシピ 赤木さん 総社市

ピオーネ入りシフォンケーキ



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

- ★ピオーネ(ピオーネのコンポート)…………… 60g
- 卵…………… 卵黄3個分
- サラダ油…………… 50cc
- 薄力粉…………… 65g
- ベーキングパウダー…………… 2g

- 卵白…………… 4個分(120g)
- グラニュー糖…………… 40g

作り方

- ピオーネのコンポート**
- ① ピオーネの重さを量り、ぶどうに対して1割のグラニュー糖を用意する。
 - ② 半分に切って、グラニュー糖と一緒に火にかけ火加減に注意しながら煮込む。
 - ③ しばらくすると皮が取れてくるので、取り出す。この皮も、ケーキに入れる。
- ① 取り出した皮を細かく刻む。
 - ② 卵黄と卵白に分ける。卵黄を泡立てる前に、卵をほくしておく。白っぽくなるまで泡立てる。
 - ③ 泡立ってきたところへ、皮から出たブドウの汁を入れる。
 - ④ サラダ油を混ぜながら加える。
 - ⑤ ふるっておいた粉とベーキングパウダーを混ぜる。
 - ⑥ メレンゲを作ります。卵白を泡立てます。
 - ⑦ ⑤へメレンゲを加え混ぜ合わせる。
 - ⑧ 型へ流し込む。焼く前に軽く空気を抜くとしあがりよくなる。
 - ⑨ 焼きあがると冷めるまで逆さにして置いておく。

倉敷地域産 食材の入手先
井上ぶどう園

エコ観点からの工夫点

省ゴミ

■ぶどうの皮も刻んでケーキの中へ入れた事。

料理レシピ 井上 真理子(井上ぶどう園) 真備町