

スイートポテト



調理モード スチーム/100°C/15分
ホットエアー/160°C/40分



食育ヒント

さつまいもの収穫直後は甘みが少ないため、1~2週間保存すると、酵素の働きででんぷんが糖に変わり甘くなります。最近では、スーパーでもおいしい焼き芋が売られていることが多いですが、長期間定温で保存することで糖度の高いさつまいもになるそうです。

栄養価[1人分]

エネルギー
124kcal

タンパク質
1.0g

脂質
4.2g

炭水化物
20.6g

食塩相当量
0.0g

備品: 1/1 25mmホテルパン
穴あきホテルパン
マフィンカップ(Φ43×35mm)
絞り袋

材料

| 材料 | 1人分 | 40人分 |
|-------------|------|-------|
| さつまいも(銀杏切り) | 45g | 1800g |
| 砂糖 | 5.5g | 220g |
| バター | 2.5g | 100g |
| A 生クリーム | 4g | 160g |
| 牛乳 | 2g | 80g |
| シナモンパウダー | 少々 | 0.2g |
| かぼちゃの種 | 1g | 40g |

作り方

準備 Aの材料を合わせ、砂糖が溶ける程度に火にかける
さつまいもは皮をむいてカットしておく

①さつまいもを穴あきホテルパンに入れ、予熱したスチコンで加熱し、なめらかになるまでつぶす。

【スチーム/100°C/15分~】

②つぶしたさつまいもとAをよく混ぜ合わせる。

③②を絞り袋に入れ、カップに絞り出し、種をトッピングして予熱したスチコンで加熱する。

【ホットエアー/200°C/10分】

※真空調理を活用してさつまいもを加熱する場合、カットしたさつまいもとAをパッキングし、予熱したスチコンで加熱する。

【スチーム/95°C/30分】

加熱後、袋の上から芋をつぶしなめらかにする。

ワンポイント

- ・絞り出しなので手も汚れず、成形することなく簡単です。
- ・表面に卵黄を塗ってから焼くとつやがある仕上がりになります。

※40人分=1/1ホテルパン1枚分