



農家×学生

恋する野菜 38



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

秋の味覚！ さつまいものチーズケーキ

【材料】(マフィン型8個分)

〈1個分208kcal 塩分0.3g〉

(生地)

| | |
|---------|-------|
| さつまいも | 200g |
| クリームチーズ | 200g |
| 砂糖 | 20g |
| 卵 | 2個 |
| 薄力粉 | 30g |
| 牛乳 | 100cc |
| レモン汁 | 30cc |
| 黒ごま | 5g |

(トッピング)

| | |
|-------|------|
| さつまいも | 150g |
| 砂糖 | 10g |

【作り方】

- ① 生地用のさつまいもは皮をむき、角切りにして鍋で煮る。
- ② トッピング用のさつまいもは皮をむかずに角切りにし、鍋にひたひたになる程度の水を入れ、沸騰したら砂糖を加えて煮る。
- ③ オーブンを180℃に加熱しておく。
- ④ 生地用のさつまいもをボウルに入れてつぶす。さらにクリームチーズを入れて練り、滑らかになったら砂糖を加える。
- ⑤ 卵を溶き、2回に分けて④に加え、ふるった薄力粉、牛乳、レモン汁、黒ごまの順に加えて混ぜる。
- ⑥ カップに生地を注ぎ、上に②を載せて温めておいたオーブンで30分焼く。

旬のさつまいもをたっぷり使ったデザートです。さつまいもに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいといわれています。



岩下農園 いわした 岩下 くみお 久美夫さん、つちよ 土代さん(戸次)

主ににんじん、さつまいも、葉たばこを出荷しています。さつまいもの品種は紅はるかと金時で、完熟たい肥を使った栽培がこだわりです。今年は気温も高かったこともあって、7月頃から収穫しています。これからもおいしい野菜を届けられるよう努めていきます。ぜひ地域の野菜をたくさん食べてください。

うらした 浦下 よしみ 佳弓さん
尚絅大学
生活科学部4年

