



農家×学生

恋する野菜²⁶



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。

ほっとする甘さ！ さつまいもパウンドケーキ

【材料】(18cmパウンド型1本分)

サツマイモ	250g
マーガリン	100g
砂糖	80g
牛乳	40cc
卵	2個
薄力粉	60g
ベーキングパウダー	4g
黒いりゴマ	7g
〈トッピング〉	
サツマイモ	50g
牛乳	10cc

【作り方】

- ① トッピング用のサツマイモは皮付きのまま小さく角切りにし、ボウル*に入れて、トッピング用の牛乳を加え、ラップをして600Wの電子レンジで4分加熱し、粗熱を取る。
 - ② オーブンを170℃に予熱する。
 - ③ 残りのサツマイモの皮をむき、一口大に切る。切ったサツマイモはボウルに入れてラップをし、600Wのレンジで6分加熱してつぶす。
 - ④ 砂糖、マーガリン、牛乳、卵、黒いりゴマを加えてよく混ぜる。
 - ⑤ 薄力粉とベーキングパウダーをふるって④に入れ、切るように混ぜる。
 - ⑥ 型にクッキングシートを敷き、生地を流し入れ、トッピング用のサツマイモを載せ、170℃に予熱したオーブンで35～40分焼く。
- *金属製のボウルは電子レンジでの使用に適さないので注意してください。

サツマイモにはビタミンCや食物繊維が豊富です。お子さんのおやつにピッタリです。



サツマイモ農家 ^{にしむら}西村 ^{せい き}清喜さん、^こあつ子さん(馬場楠)

我が家では「紅はるか」を栽培しています。しっとりとした口当たりで甘みが強く、シンプルに焼き芋や天ぷらはもちろん、お菓子の材料にも向いています。旬の今は掘りたてもおいしいですよ。ぜひ旬の時期に食べてくださいね。

^{かじわら}梶原 ^{ま き}真紀さん(左)
^{おがた}緒方 ^{ゆうり}悠里さん(右)
尚絅大学
生活科学部4年

