

可児市 musicaoさん
さつまいもマフィン

【1人あたり 399kcal】

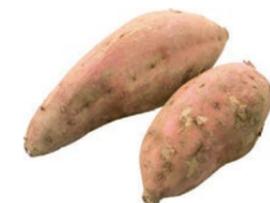


材料 6個分

さつまいも…小1本(200g)
マーガリン…100g
砂糖…100g
卵…2個
豆乳…100cc
薄力粉…200g
ベーキングパウダー…小さじ2

- 1 さつまいもは角切りにし水にさらし、耐熱容器に入れ600wで3分程度加熱し冷ましておく。マーガリン、卵、豆乳は室温に戻しておく。
- 2 ボウルにマーガリン、砂糖を入れ混ぜ合わせる。溶いた卵、豆乳、一緒にふるった薄力粉、ベーキングパウダー、①を入れ混ぜる。
- 3 マフィンの容器に入れ、180℃に予熱したオーブンで30分焼く。

これを
使ったよ!



安納いも
約450g
本体価格 298円
税込価格 321円

安納いもの特長

甘みが強く、じっくり焼くとクリームのようにねっとりとした食感になります。

各務原市 沙羅双樹さん
かきあげ

【1人あたり 412kcal】



材料 4人分

さつまいも…小1本
たまねぎ…1個
塩…ひとつまみ
薄力粉(打ち粉用)…大さじ2
薄力粉…150g
冷水…150cc
揚げ油…適量

- 1 さつまいも、たまねぎは1cm角のサイコロ切りにし、塩、薄力粉(打ち粉用)をまぶす。
- 2 薄力粉、冷水をさっと混ぜ、①を絡めてキツネ色になるまで揚げる。

これを
使ったよ!



太白純正胡麻油
600g
本体価格 839円
税込価格 906円

沙羅双樹さんのおすすめメモ

母がよくつくってくれました。さつまいも1個とたまねぎ1個で皿に山盛りできます。甘くておいしいですよ。

大垣市 まっくろくろすけさん
さつまいものチーズケーキ

【1人あたり 285kcal】



材料 1ホール8人分

さつまいも…小2本(400g)
マスカルポーネチーズ…250g
天日塩…2~3つまみ
生クリーム(動物性)…100cc
卵…1個
卵黄…1個分
レモン汁…40cc
さつまいも(トッピング用)…小1/2本
はちみつ…大さじ1

- 1 オーブンは160℃に予熱しておく。型にクッキングシートを敷く。
- 2 さつまいもは適当な大きさに切って茹で、皮をむき裏ごしして300gにする。
- 3 マスカルポーネチーズは天日塩を加えて柔らかく練り、生クリーム、卵、卵黄、レモン汁を混ぜ、さつまいもを加えてなめらかにする。
- 4 ③を型に入れて空気を抜き、上に薄い輪切りにしたさつまいもをのせオーブンで1時間ほど焼く。冷めたら表面にハチミツを塗る。

これを
使ったよ!



さつまいも(紅東)
約800g
本体価格 298円
税込価格 321円

紅東の特長

繊維質が少なく、加熱するとホクホクとねっりの中間の食感になります。

まっくろくろすけさんのおすすめメモ

お砂糖なしで美味しいですが、お好みで甘みを加えても。とてもやわらかいので冷蔵庫で1晩以上寝かせてからが食べごろです。

海津市 棚橋さん

いとこ煮 【1人あたり 301kcal】



材料 4人分

さつまいも…小2本(400g)
かぼちゃ…1/8個
砂糖…大さじ2
塩…2つまみ
ゆであずき…1缶
しょうゆ…大さじ1

- 1 さつまいもとかぼちゃを一口大に切り鍋に入れ、ひたひたの水、砂糖、塩を加えて煮る。
- 2 ①に火が通ったところであずき缶を入れ一煮立ちさせ、火を止める直前にしょうゆで味を調える。

これを
使ったよ!



ゆであずき 190g(2缶)
本体価格 298円 税込価格 321円

棚橋さんのおすすめメモ

嫁いできた私に、義母が教えてくれた料理です。甘いので子どもがよるこんで食べました。

恵那市 ベジバーさん 他

さつまいものサラダ 【1人あたり 302kcal】



材料 4人分

さつまいも…小2本(400g)
マヨネーズ…大さじ4
洋カラシ…小さじ1
きゅうり…1/2本
たまねぎ…1/4個
りんご…1/4個
チーズ…20g
塩、こしょう…少々
レーズン…20g
ミックスナッツ…20g

- 1 さつまいもは皮ごと茹で、皮をむき潰す。
- 2 ①にマヨネーズ、洋カラシ、薄切りにしたきゅうり、たまねぎ、りんご、細く切ったチーズを入れて混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- 3 レーズン、ミックスナッツをトッピングする。

これを
使ったよ!



食塩不使用
ミックスナッツ
100g
本体価格 348円
税込価格 375円

ベジバーさんのおすすめメモ

スライスしたたまねぎを入れてもおいしいです。味つけは酸味のきいたドレッシングでも。お弁当のおかずにもいいですね。

教えて! みんなの
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月の
テーマ

さつまいもレシピ

美味しいさつまいもが出るシーズン。食物繊維やビタミンがたっぷり詰まったさつまいもを、大活躍させるレシピが集まりました!

可児市 ゆちさん 他

芋けんぴ 【1人あたり 347kcal】



材料 4人分

さつまいも…小2本(400g)
砂糖…100g
水…大さじ1
揚げ油…適量
黒ごま…大さじ2

- 1 さつまいもはスティック状に切って水にさらし、水気をふきとって素揚げする。
- 2 別の鍋に砂糖と水を入れ火にかけて、水あめ状になったらさつと絡める。
- 3 ②をくっつかないようにバットなどに並べ、黒ごまをまぶす。

これを
使ったよ!



なんと金時(さつまいも)
約600g
本体価格 398円
税込価格 429円

ゆちさんの
おすすめメモ

水と砂糖を煮るときにスライスしようがを加えると、さっぱりしておいしいですよ。

なんと金時の特長

上品な甘さで、加熱するとホクホクとした食感になります。