

Onihassota



🍷 材料 (2~3人分)

- さつまいも ... 80g
- 絹豆腐 ... 150g
- ホットケーキミックス ... 100g
- 牛乳 or 豆乳 ... 大さじ2~3
- 砂糖 (不要なら省略) ... 小さじ1
- サラダ油 ... 小さじ1

やわらか



鬼まんじゅう風 豆腐蒸しケーキ



🍷 作り方

(さつまいもの下処理)

- 1.皮をむき、5~7mm角に切る
- 2.耐熱容器に入れ水少量をふり、電子レンジ600Wで2~3分加熱する
- 3.指でつぶせる柔らかさになったらOK

(生地を作る)

- 1.ボウルに絹豆腐を入れ、泡立て器でなめらかに潰す
- 2.牛乳、油、砂糖を加える
- 3.ホットケーキミックスを混ぜる
- 4.①のさつまいもを加える
- 5.シリコンカップや耐熱容器に流す
- 6.ラップをふんわりかけ電子レンジ600Wで2~3分
- 7.※表面がベタつく場合は30秒ずつ追加する
- 8.加熱後1分蒸らす (しっとり感アップ)

やわらか

鬼まんじゅう風 豆腐蒸しケーキ



ここが嬉しい
ポイント

鬼まんじゅうとは愛知県などで親しまれている郷土菓子角切りのさつまいものごろっとした見た目が「鬼の角や金棒」を思わせることから、この名前がついたといわれています。

さつまいもの食物繊維（不溶性＋水溶性の両方）、絹豆腐の大豆由来オリゴ糖で腸内環境改善！お通じ改善！

絹豆腐を使うことで、ふんわり・しっとりした生地に。パサつきにくく、嚥下機能が低下した方にも配慮しやすい

電子レンジ調理で火を使わず、工程が少ないため、レクにも使いやすい

Onihaseto