



レンジで簡単!!

ヘルシーケーキ

焼き芋のヘルシーケーキ

<材 料> 2 個分

焼き芋 100g 卵 1 個 無糖ヨーグルト 75g

<作り方>

ミキサーで作る方法

- ①一口大に切る。
- ②ミキサーに焼き芋、卵、ヨーグルトを入れてトロトロになるまでかける。
- ③紙コップ 2 個に分けて入れ、電子レンジで 5 分 30 秒～6 分 30 秒加熱する。爪楊枝で刺して生地がついてこなければ出来上がり。



ミキサーを使わない方法

- ① 焼き芋は皮をむきビニールに入れ塊がなくなるまでよく潰す。
- ② ①に卵、ヨーグルトも加えさらによく混ぜる。
- ③ 紙コップ 2 個に分けて入れ、電子レンジで 5 分 30 秒～6 分 30 秒加熱する。爪楊枝で刺して生地がついてこなければ出来上がり。

※ポイント※

焼き芋の代わりに蒸したさつまいもでも作れます。甘味が少ない時にはラカントやパルスィートカロリー0を入れてもOK

さつまいもには食物繊維やビタミン C に加えビタミン E など美肌効果が期待できる栄養素が多く含まれています。食物繊維も多く腸の働きを活発にし、便秘を予防する効果があります。

1 個分 熱量 135kcal 蛋白質 5g 脂質 3.7g 食物繊維 2.8g 塩分 0.1g

