

Ryukoku
(龍谷大学)

龍谷大学農学部生と
栗東市の協働企画

龍谷大学生と
いっしょに
作りました!

R×R おいもけーき

Ritto
(栗東市)

管理栄養士
監修



【材料】(10個分)

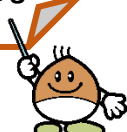
サツマイモ(安納芋)・・・800g
砂糖・・・・・・・・・・140g
豆乳(まるっぼ豆腐のおいしい豆乳
*裏面参照)・・・・・・・・80g

【作り方】

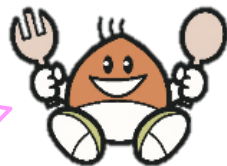
- ① サツマイモ(安納芋)を皮ごと輪切りにして、水から鍋にかけ、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 熱いうちに皮をむき、かたまりが残らないようにつぶす。
- ③ 砂糖、豆乳を加え混ぜる。
- ④ 10等分に分け、整形する。
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで10分程度焼く。

<1個分>

エネルギー	161kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.7g
炭水化物	40.6g
食塩相当量	0.1g



卵、牛乳、小麦粉 不使用!
シンプルなので、
お好みでデコレーションも楽しめるよ!
ドリンクやマフィン、パイなどに
アレンジしても美味しいクリ~!



今回のレシピ提案者は、龍谷大学農学部
食品栄養学科 2 回生の井上さんです。
サツマイモの収穫からレシピ考案まで
かかわっていただきました。

龍谷大学農学部



HP



Instagram



Twitter

【レシピ提案者

井上さんから一言】

あまい(^▽^)/

おいしい(o^-^o)ニコ

かんたん！

どなたでも食べていただけるよ
う、アレルギーフリーにしまし
た。みんなで作ってみてね。

【サツマイモの特徴】



とっても甘い……安納芋は生でも糖度が高く、さらに時間をかけ
てゆっくり加熱することで糖度が倍になります



食物繊維たっぷり……整腸効果などがあります



ビタミン C が豊富……加熱にも強い形で含まれています



お腹の中をきれいに……切ると出てくるヤラピンという白い液が
腸を動かし、お通じを改善してくれます



【今回使用した豆乳】

「**まるっぽ豆腐のおいしい豆乳**」は、
「道の駅アグリ郷栗東」で製造・販売しています。

この豆乳は、「おから」のでない独自製法によって 100%
栗東産大豆を粉碎し、大豆の栄養が「まるっぽ」(全部)
味わえる豆乳です！！

感想をお聞かせください
このレシピに対するご意見、
つくったよ！写真など
農林課まで送ってください。



農林課 mail

送付者の中から毎
月 1 名様に抽選で
粗品をプレゼント
(2022 年末まで)

栗東市農業振興会

〒520-3088 栗東市安養寺一丁目 13-33 栗東市役所農林課内
TEL 551-0124 FAX 551-0148 nourin@city.ritto.lg.jp