

スイートポテトの サンドウィッチセット



ポイント

ひじきをいつもとは全く違うように調理したかったので、みんなが好きそうなスイートポテトに混ぜてみました。

パンにはさむのでおなか一杯になるし、小さな子どもも、食べられると思います。

ひじき食パンを作るのが無理な場合、普通の食パンにはさんでもおいしいです。

材料～サンドウィッチ～

さつまいも	100g
生クリーム	10g
砂糖	30g
バター	15g
卵黄	10g
くるみ	10g
ひじき	15g
ひじき食パン	1片分
白米	220g
水(5℃の冷水)	200g
バター	10g
砂糖	17g
塩	5g
小麦グルテン	50g
ドライイースト	2.8g
にんじん	40g
乾燥芽ひじき	3g

材料～コールスローサラダ～

キャベツ	20g
にんじん	10g
玉ねぎ	5g
レモン汁	15cc
マヨネーズ	30g
塩/コショウ	少々
ひじき	10g
醤油	6g
砂糖	3g
油	4g

サンドウィッチ

- ① さつまいもを輪切りにして、皮を剥き、水に3分さらす。その後、ゆでてやわらかくする。
- ② 柔らかくなったさつまいもをマッシャーでつぶす。そこにひじき、パイナップル、くるみを加える。
- ③ 潰したサツマイモにバター、砂糖、塩、生クリーム牛乳を加えて、しっかり混ぜ込む。
- ④ パンの間に作ったスイートポテトを挟む。

サラダ

- ① キャベツ、にんじん、玉ねぎを千切りにする。
- ② フライパンで、ひじきを醤油と砂糖で炒める。
- ③ 酢、マヨネーズ、塩、コショウを①、②と和える。