

宮城野区おやつレシピコンテスト受賞レシピ

親子で一緒に作ろう！ たのしいおやつ



1. からだにやさしい

砂糖を使用せず、さつまいもの甘みとヨーグルトの酸味をいかしたお子さんのからだにもうれしいレシピです。

受賞レシピ

2つの
おすすめポイント

2. おいしく食べられる

レシピは、宮城野区にある「スイーツ&カフェ専門学校」の学生が考案しました！やさしいおいしさで、家族で楽しめます。

令和6年度おやつレシピコンテスト 区長賞

さつまいもとヨーグルトの しっとりケーキ

レシピ考案: 仙台スイーツ&カフェ専門学校
佐々木 優奈 さん



さつまいもの甘みとヨーグルトの程よい酸味でさっぱりとしたケーキです。

【このレシピの特徴】

- ・少ない材料で、簡単に作れます。
- ・焼きいもを使うことで時短できます。

【材料 2人分】(耐熱容器(カップ) 4個分)

焼きいも …………… 100g(中1/3本)

(もしくはさつまいも)

全卵 …………… 1個

ギリシャヨーグルト(加糖) …… 50g (加糖ヨーグルト……100gでも可)

黒いりごま(飾り用) …………… 適量

【用意する器具等】


ボウル、フォーク、耐熱容器(カップ)、電子レンジ、冷蔵庫


【作りかた】

① 焼きいもは皮をむきボールに入れ、フォークなどでつぶしてペーストにする。



(生のさつまいもの場合は皮をむいて切り、レンジで加熱し柔らかくする。)

② ①のさつまいもに溶き卵を加えて、混ぜる。 

③ ②にギリシャヨーグルトを加えて混ぜる。 

※通常のヨーグルトを使用する場合は、キッチンペーパーに包み、ザルにのせ、冷蔵庫で1時間程度水切りをして使用する。



④ 耐熱容器(カップ)に③を流し入れ、ごまを適量のせる。 


⑤ ④を電子レンジ 500 ワットで 5 分加熱する。 ※加熱時間は調整を。

⑥ 粗熱をとってから冷蔵庫で1～2時間程度冷やしたら、完成。

※ごまの代わりに、皮付きの焼きいも(さつまいも)を飾りにしても良いですね。

※焼きいもをつぶす時に、少し形を残しておくのと、よりさつまいもを感じながら食べられます。

 お子さんと一緒に作ってみましょう！ 

作り方の中で  マークがあるところは、お子さんがお手伝いできる作業です。保護者の方がサポートし、安全に作業できるよう、気を付けてあげてください。

おやつレシピコンテスト審査員からの評価コメント

- ・焼きいもをアレンジしているところに、工夫が感じられた。
- ・淡い黄色がキレイ。ヨーグルトの酸味で、さっぱり感があり、冷たくておいしい。
- ・材料が少なく、作業が簡単。