

大学いもっふ

〜大学いもっふ(4人分)〜

(材料)

さつまいも	...	400g
揚げ油	...	適量
いもっふ	...	大さじ2
しょうゆ	...	小さじ $\frac{2}{3}$
A 砂糖	...	大さじ $2\frac{1}{2}$
水あめ	...	大さじ1
みりん	...	大さじ2
黒ごま	...	少々

本日の主役 ←



(作り方)

- ① さつまいもは皮をむき、大きめの乱切りにし、切ったはしから水にさらし、よく拭きをする。
- ② 揚げ油を中温に熱し、①の水気をよくふき取り入れて8分間火を入れる。
- ③ 今度は油を高温に熱して②を少しずつ入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ④ 鍋にAを合わせ入れ、みつ状になるまで2〜3分加熱して、とろみがついたら③を入れてからめる。
- ⑤ 黒ごまをふいて完成。

完成図

ドン!!



「いもっふ」活用レシピ

照り焼きチキン



- ①肉を事前にフォークなどでめったざしにする
- ②皮を下にして火焼き、火焼き色がへけば裏返す
- ③フライパンにフタをして弱火にする
- ④全体に火が通ったら調味料Aを入れる
- ⑤照りがへくまで煮めたら完成

レシピ

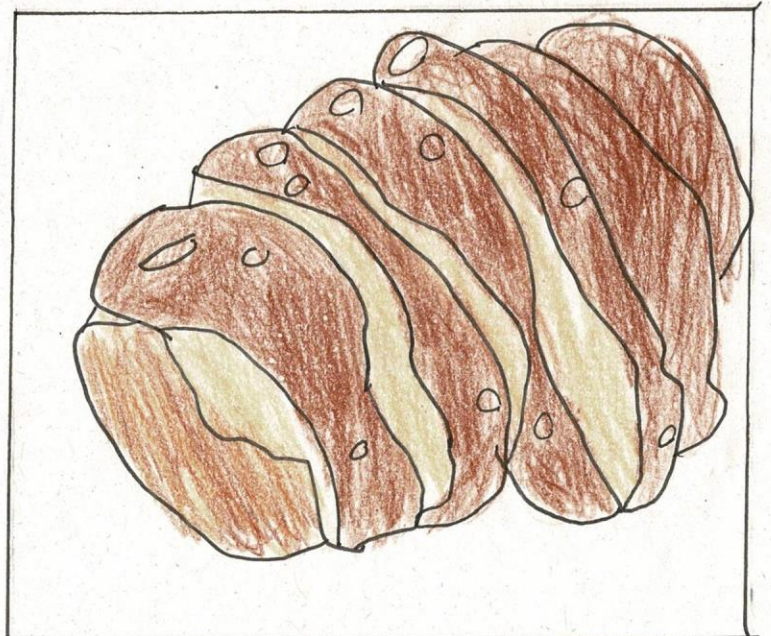
とり肉 150g

しょうゆ 18g

酒 15g

いもっふ 18g(大2)

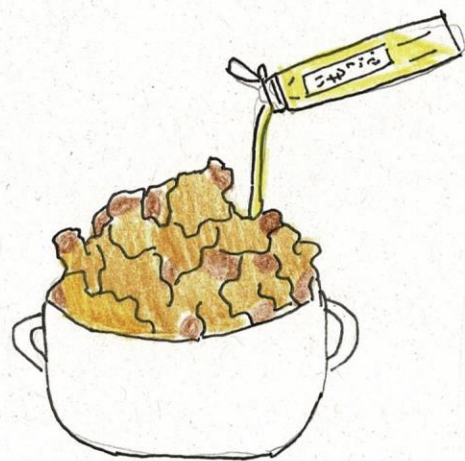
) A



「いもっふ」活用レシピ いもっふポプコーン



風味がもっと欲しい人は、
いもっふを直接かけてみるとイイ!!



🍎 材料 🍎 <1人分>

- ポップコーンの豆 20g
 - サラダ油 小さじ 1
 - いもっふ 大さじ $\frac{1}{2}$
 - バター 10g
 - 牛乳 小さじ 1
 - 石臼糖 大さじ 2
+ 小さじ 1
- A

🍆 作り方 🍆

1. フライパンにポップコーンの豆、
サラダ油を入れ、フタをし火にかける
2. 弾ける音がしなくなったらボールに出す
3. フライパンを拭き、Aと「いもっふ」
を入れ火にかける(中火)
4. へらで混ぜながら、茶色になる
まで混ぜる
5. ポップコーンを入れ、弱火で混ぜる

いもっふパイ



作り方はちょ〜かんたん！ 約35分
材料も4つだけ！

<材料>

- ・パイシート…2枚
- ・石臼米唐…3g
- ・小麦粉…5g
- ・いもっふ…2g

<作り方>

- パイシートを長さ3mm、幅3cmにのばし10cm幅に切る
- 2枚のパイシートに水を塗りその上に石臼米唐をふり2枚を重ねる
- いもっふを上から塗る
- 200℃に予熱したオーブンで10分やく

完成



「いちぷ」活用レシピ」

ホットケーキ

材料



ホットケーキミックス ... 150g

卵 ... 1個

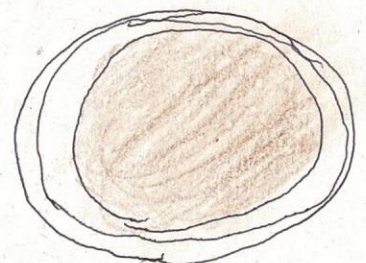
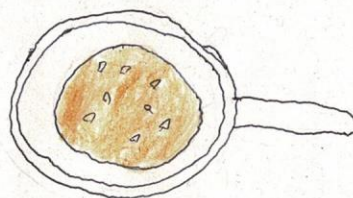
牛乳 ... 100ml

いちぷ ... 10ml
砂糖 ... 適量



作り方

1. ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜる。
2. フライパンで焼く（片面1分30秒ずつ）
3. お皿にのせて、いちぷと砂糖をかける。



<「いもっぺ」活用レシピ>

アハल्लीー

(アッポルゼリー)

セラチンは、皮膚の若返りや、肌の保湿性を高めることが期待できる。

作って
みて

リンゴは、疲労回復や食欲の増進になる。疲れた時に おすすめ。



かんたん

おいしい

レシピ

- ① おゆを 320ml おくす。
- ② おゆにアッポルゼリーの半分を入れます。いもっぺも入れます。
- ③ おゆが少しふくらませラチンを入れます。おきあせします。しっかりとあせします。
- ④ ようき 10分つきます。火を止めます。
- ⑤ かたあたら完成
- ⑥ お好みでレモン汁をかける。

材料

アッポルゼリー の半分 2本分
水 200ml
いもっぺ 大さじ 2
セラチン 2本分
※レモン汁

「いもっぽ」活用レシピ

～いもっぽレアチーズケーキ～

混ぜて冷やすだけ
簡単レシピ



材料

クリームチーズ 100g

サワークリーム 15g

グラニュー糖 10g

生クリーム 100ml

レモン汁 大さじ 1/2

クッキー 60g

いもっぽ 小さじ 1

ブルーベリーかブルーベリージャム 適量



自分のお好みで
いもっぽの量を
調節できるよ!



作り方

下準備

- ・クリームチーズ、サワークリームを室温に戻す
- ・クッキーをめんぼうなどで粗く砕く

クッキー砕きすぎ注意
サクサク感が残っている方が
おいしい!

1. ボウルにクリームチーズ、サワークリーム、グラニュー糖を入れ、ハンドミキサーで混ぜ合わせる
2. 全体が混ざったら、生クリームを少しずつ加え、そのつどハンドミキサーで泡立てる
3. 生クリームを全部加えたら、レモン汁と「いもっぽ」を加えて混ぜ、しっかりと冷やす
4. 砕いたクッキーをカップの底に適量入れる
5. クッキーの上に3をスプーンで等分に入れる



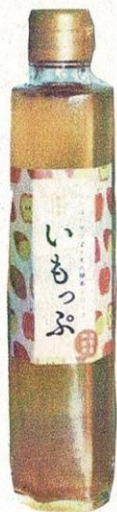
「いもっふ」活用レシピ

「アハレイユ・フライ」



「材料」

- 薄力粉 9g
- 微粒子グラニュー糖 65g
- コーンスターチ 9g
- 卵黄 75g
- 生クリーム 50g
- 全卵 適量
- 「いもっふ」 小2
- 牛乳 220g
- パイ生地 2枚



「作り方」

焼いておく

- ① ボウルに薄力粉、グラニュー糖、コーンスターチを入れ合わせる。
- ② 牛乳の一部を残し、①のボウルに入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ③ 卵黄を入れて混ぜる。
- ④ 別の容器で、残りの牛乳と生クリーム、いもっふを合わせ、電子レンジなどでしっかり湯気が出るまで温め、③に加えて混ぜる。
- ⑤ 漉しながら鍋に入れ、泡立て器で混ぜながら強火で煮る。
- ⑥ 全体がふっふっとして鍋肌からアハレイユが自然に剥がれるようになったら火を止める。
- ⑦ 焼き上がった生地にひきたての⑥のアハレイユをすぐに入れ、表面をならす。
- ⑧ 表面が乾くまで5分程待ち、膜が張ったら仕上げの照り卵を刷毛で塗る。
- ⑨ 170℃のオーブンで15分程焼く。焼き色を見て追加で5～10分焼く。

いもっふのスフレ

木才米斗

製菓用チョコレート...50g

卵黄... 2個分

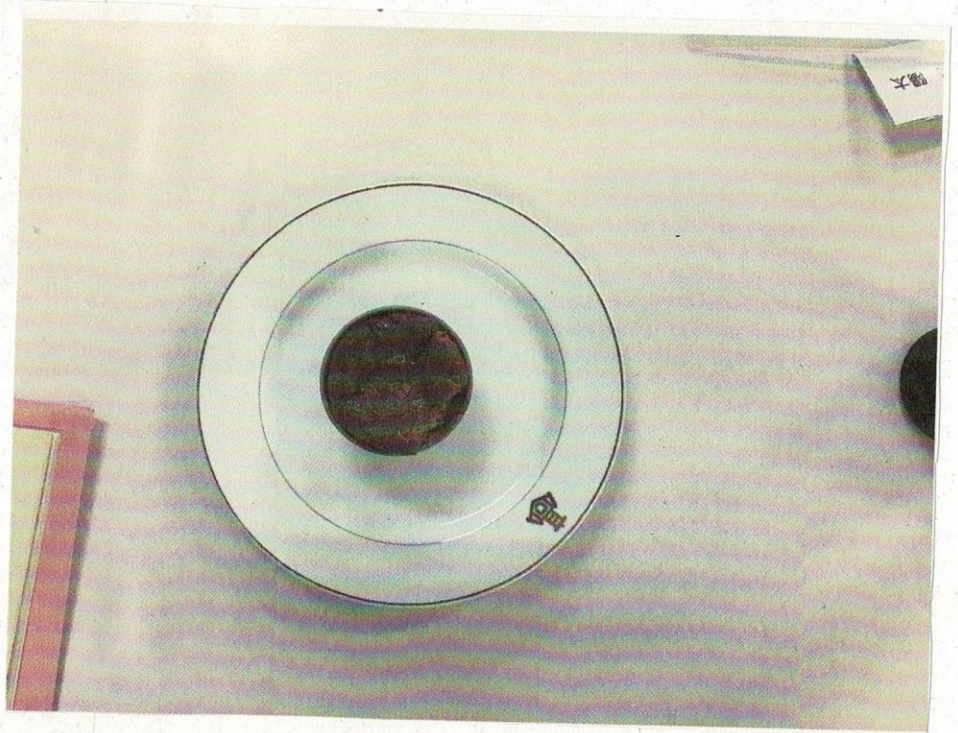
牛乳... 80ml

薄力粉...大さじ2と小さじ2

卵白...2個分

グラニュー糖...大さじ2

いもっふ...適量



1 耐熱ボウルにチョコレートと牛乳を入れ、電子レンジで約1分加熱しとろく

2 卵黄を加え混ぜ、薄力粉をふるいながら混ぜ合わせる。

3 別のボウルに卵白を入れて7分立てに泡立て、グラニュー糖を2回に分けて加え、さらに冷やせる。泡立て器を持ちあげたときに角が立つまでしっかり泡立てる

4 2:3を2~3回に分けて加え、泡をつぶさないように混ぜる

5 生地を型のおさまでいっはいい流し入れ、ペレオナイ7で平らにならす

6 親指で型のおさについた生地を取り除く

7 200℃のオーブンで13~15分焼く

8 いもっふをかける。



「いもっふ」活用レシピ

◦ぞら大焼き



◦作り方

- 1 ボールに印を害リリほぐし、**いもっふ**を加える。
- 2 フリーム状になったら、水にとかした重曹しゅうかを加えまぜる、小麦粉を加えて混ぜる。
- 3 フライパンをあたたため油をしきよくふいておく、玉じゃくしでおとすまわりにひろがり焼く。
- 4 きつないうらになったらうらがえす。
- 5 **いもっふ**をまぜたあんこをはさんで完成。

◦材料

小麦粉 ... 130g
重曹 ... 15g
水 ... 5mL
印 ... 120g
いもっふ ... 20mL (大1 1/3)
しゅうか ... 10mL (小2)
水 ... 30mL (大2)
つぶあん ... 300g

