

☆「いもっふ」活用レシピ☆

料理名

フレンチトースト いもっふ ver



材料

- ・ フランスパン ... $\frac{1}{4}$
- ・ 卵 ... 1コ
- A {
 - ・ 牛乳 ... 50ml
 - ・ 砂糖 ... 6g 小2
 - ・ いもっふ ... 小2
- ・ バター ... 大1



作り方

[下準備]

- ・ フランスパンを1cmの厚さに切っておく
- ・ 割りほぐした卵に「A」を入れて卵液を作る

① 卵液にパンを浸す

※ 表、裏 1~2分ぐらいつけておく。

② フライパンにバターを入れて焼く

※ バターが溶けきらないうちに ①を入れる
ちょっと焦げ目がついたら完成

作り方

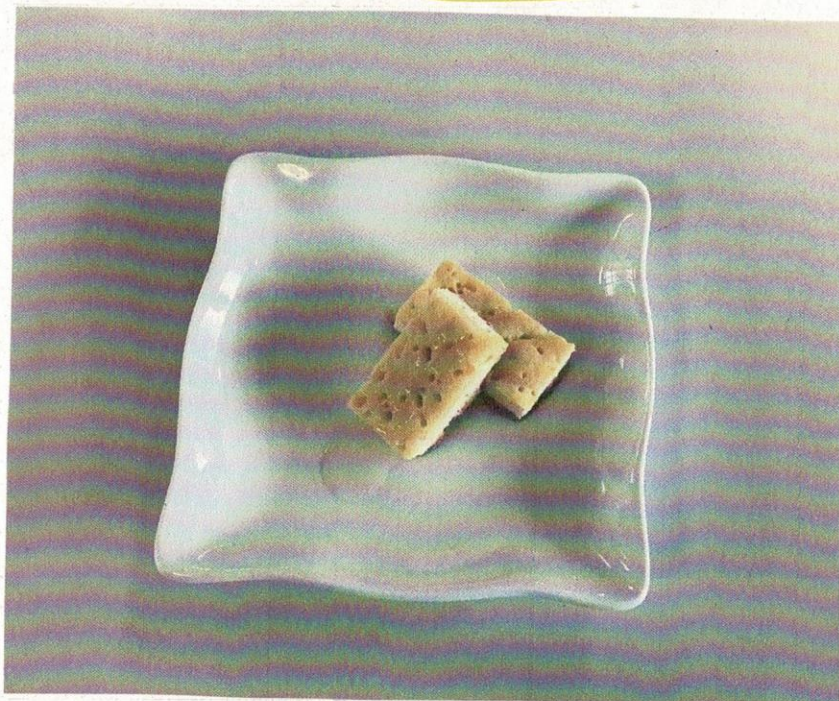
めっちゃ

簡単

『いもっふ』を活用したレシピ!!



粉チーズのクッキー



[材料] 10個分くらい

- バター ... 30g
- 砂糖 ... 30g
- 『いもっふ』 ... ⑪ 1
- 卵 ... 1/2 個
- 薄力粉 ... 90g
- ベーキングパウダー ... ⑪ 1/2
- 粉チーズ ... 30g

[作り方]

- ① フライパンにバターを入れ、中火にかける。溶けはじめたら早めに火に止め、余熱で全体を溶かす。
- ② バターが人肌まで冷めたら、砂糖と『いもっふ』を加え、均一になるようにゴムベラで混ぜる。卵を加えてさらに混ぜる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーをざるなどでふるい入れ、粉チーズも加えてさっくりと混ぜる。
- ④ 全体がなじんだら、指で平らにのばし、中央はやや薄くし、フォークで数ヶ所穴を開ける。
- ⑤ ふたをしてごく弱火で10minほど焼く。ふたをとり、再度フォークで穴を開け、ふたをせずに10minほど焼く。
- ⑥ そのままフライパンで冷ます。お好みで『いもっふ』をかける。

「いもっぷ」活用レシピ

いもっぷ蒸しパン

材料

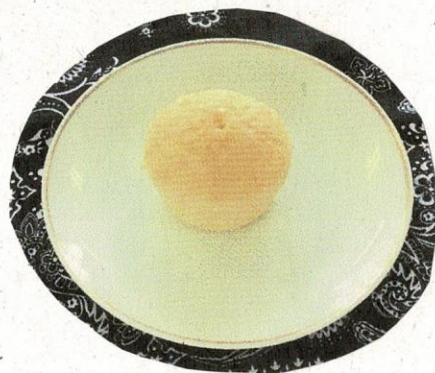
- ・ホットケーキミックス... 100g
- ・いもっぷ... 30g (大さじ2)
- ・牛乳... 50ml
- ・卵... 1個
- ・サラダ油... 12g (大さじ1)

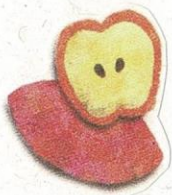
材料
5っだけ

作り方

1. 蒸し器を強火にかけておく。
2. ボウルに材料を全て入れ泡立て器で混ぜる。
3. 型(耐熱)に生地を流し入れ 蒸気の上から蒸し器に入れて20分蒸す。

完成図

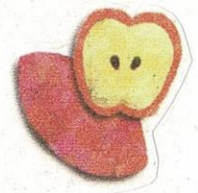
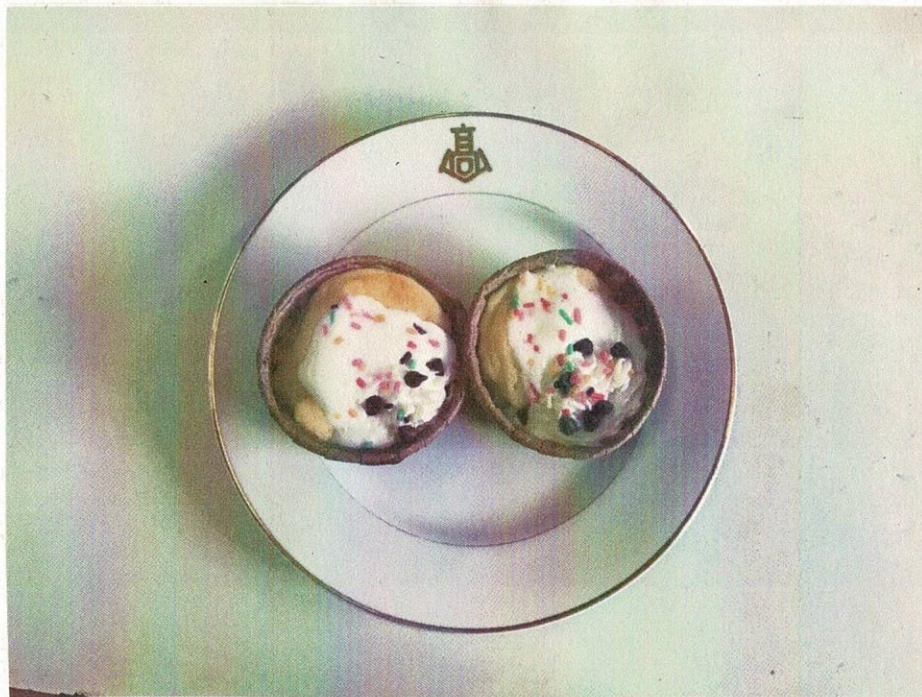




いもっふ 活用レシピ



いもっふ カップケーキ



<材料>

- ・卵 1コ
- ・砂糖 + いもっふ 20g
- ・薄力粉 30g
- ・無塩バター 10g
- ・牛乳 17.5ml
- ・ベーキングパウダー 2g (小 $\frac{1}{2}$)

- 飾りつけ
- ・ホイップ
 - ・カラースプレー
 - ・チョコチップ

<作り方>

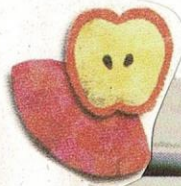
- オーガンをゆでるに塩しておく
- 1 砂糖 + いもっふと牛乳をレンジで10秒、バターを500w 50秒溶かす
- 2 ボウルに薄力粉をふるう
- 3 2に溶いた卵、溶けた砂糖類、バター順に混ぜる
- 4 カップに流しこき上から落として空気を抜きオーブンで13分焼く
- 5 ある程度冷めたら飾りつけをし完成

「いもっぷ」活用レシピ ～チョコレートブラウニー～



材料

- ・チョコレート ... 150g
- ・薄力粉 ... 60g
- ・ベーキングパウダー ... 11g 1/2
- ・ココアパウダー ... 20g
- ・無塩バター ... 100g
- ・グラニュー糖 ... 80g
- ・卵 ... 2個
- ・くるみ ... 40g + 6個
- ・いもっぷ ... 大1個



作り方

1. 細かく刻んだチョコレートとバターを湯せんして溶かす。
2. ボウルにグラニュー糖と卵を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。1を加え混ぜる。
3. ふるった粉類を入れ、ゴムベラで混ぜ、粗く刻んだくるみを加えさらに混ぜる。
4. 11×17(20cm×6cm×3cm)の生地を流し入れ、平らにし、6個のくるみを均等に並べ、オーブン190℃20分(または)焼く。
5. 熱いうちに型から出し、いもっぷを塗り冷ます。



「いもっぷ」活用レシピ

クリームチーズといもっぷのバーター

＜材料＞

- ・ホットケーキミックス…120g
- ・バター…100g
- ・砂糖…50g
- ・卵…3個
- ・クリームチーズ…80g
- ・いもっぷ…小さじ2

完成図



＜作り方＞

1. 室温に柔らかくしたバターと砂糖をボウルに入れ、白っぽくふんわりするまで泡立て器ですり混ぜ、溶いた卵を少しずつ加えて全体にムラなく混ぜる。
2. ホットケーキミックスを加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
3. オーブンシートを敷いた天板に生地を流し、
クリームチーズをのせて170℃のオーブンで20分焼く。
いもっぷを上からぬる。
ばらばらに乘せるのではなく
一列にまっすぐ乗せると
切るときにきれいになる。





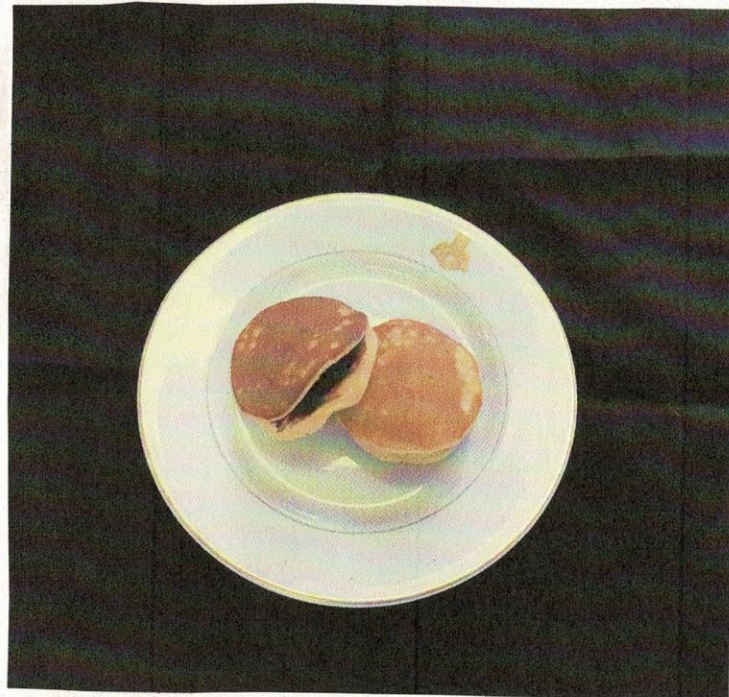
いもっふ°活用レシピ°



いもっふ°どらやき

材料 (2人分)

卵 ... 1個
砂糖 ... 35g
みりん ... 小さじ1
水 ... 40ml
いもっふ° ... 10ml
薄力粉 ... 80g
ベーキングパウダー ... 小さじ1/2
あんこ ... 適量
油 ... 適量



作り方

- ① ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器で1分泡立てる。とろとしたらOK!
- ② みりん、いもっふ°、水の順に加え混ぜる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ混ぜる。粉気がなくなるまで混ぜる
- ④ フライパンを弱めの中火で熱し、油を薄くひき、生地を大さじ1ずつ流し入れる。
- ⑤ ふっふっ気泡が出て、裏に焼き目が付いたら裏返し、片面はさっと焼いて取り出し、乾火曜しないようふきんをかける。

いもっふ°の期待できる効果

- 「リンゴ酸」による 疲労改善効果
- 「カリウム」による むくみ解消効果
- 「リンゴポリフェノール」による 若返り効果
- 「食物繊維・ヤラピン」による 老廃物の排出効果
- 「ペクチン」による 便秘改善効果
- 「ビタミン」による 免疫カアップの効果



「いもっふ」みたらしだんご



材料 (1人分)

A [上新米粉
白玉粉
上白米粉]

水 90ml
水 ... 120ml
しょうゆ ... 30g
イモッポ ... 40g

(みたらしデリッ)

B [上白糖 ... 35g
アガー ... 5g]

作り方

1. 金鍋に水としょうゆとイモッポを入れて中火にかけ、Bを少しずつ加えながら泡立て器でやさしく混ぜ(混ぜてない)一度煮立せて火を止める。水にくぐらせたバットに流し入れ、ラップをして30分冷やす。
2. ボウルにAを入れ、水を少しずつ加えながら、手で混ぜる。
3. 金鍋に湯を沸かし、(2)を10gずつ手に取って丸めて入れる。2分ほどゆで、浮かんできたが、金鍋じゃくしてすぐに冷水に移す。
4. フライパンを熱して(3)を並べ入れ、少しずつ回しながら全体に焼き色をつける。
5. (1)を冷蔵庫から取り出しバットの端から5cmのところを切る。
(4)を1本置き、デリッを団子の間に付ける。