



五郎島金時の豆乳きな粉パンケーキ

材料 (1~2人分)

- | | | | |
|-------------|------|---------|-----|
| ・ホットケーキミックス | 100g | <調味料> | |
| ・きな粉 | 20g | ・砂糖 | 大匙1 |
| ・卵 | 1個 | ・バニラアイス | 適宜 |
| ・未調整豆乳 | 70cc | ・ハチミツ | 適宜 |
| | | ・チャービル | 適宜 |

作り方

- ① 五郎島金時はよく洗い、皮ごと1cm角にカットし、5分ほど水に晒してから、水気をきって耐熱皿に入れ、砂糖を全体にまぶす 大匙1/2の水を加えてラップし、レンジ (500w) で3分半加熱する
- ② ボウルに卵と豆乳を入れ、よく混ぜてから、ホットケーキミックスときな粉も加えて混ぜ、五郎島金時の半量も加えてよく混ぜる
- ③ フライパンを熱し (テフロンでない場合は油をひく)、生地の1/3を流し込み、弱火で3分ほど焼き、裏返してさらに2分ほど焼く (この工程で3枚分焼く)
- ④ お皿に盛り、バニラアイス、残しておいた五郎島金時をちらし、はちみつとチャービル (あれば) を添えて完成

出典引用 : <https://sakaidafruits.com/kagayasai/category/imo/>

ここがポイント👉

豆乳が苦手な方は牛乳でOK!



五郎島金時とれんこん、豚バラの甘露煮

材料 (2~3人分)

- | | | | |
|----------|------|-------|-------|
| ・五郎島金時 | 300g | <調味料> | |
| ・レンコン | 100g | ★砂糖 | 大匙1/2 |
| ・豚バラ薄切り肉 | 150g | ★酒 | 大匙1 |
| ・ゴマ油 | 大匙1 | ★しょうゆ | 大匙1.5 |
| ・炒りゴマ | 適宜 | ★みりん | 大匙1 |
| | | ★水 | 大匙2 |

作り方

- ① 五郎島金時はよく洗い、皮付きのまま1cm幅に切り、レンコンも同様に洗って切ったら、両方とも5分ほど水に浸けてから、ザルにあけて水気をきる
豚バラは、5~6cm幅に切る
- ② 鍋にごま油を熱し、五郎島金時とレンコンを入れて炒める
全体に油が回ったら、豚バラを広げて乗せ、事前に混ぜ合わせておいた★の調味料を回しかけ、蓋をして弱めの中火で10分ほど煮る
- ③ 10分経ったら蓋を取って強火にし、全体を混ぜながら煮詰めて水分が減り、照りが出たら火を止め、お皿に盛って炒りゴマをかけて完成

出典引用 : <https://sakaidafruits.com/kagayasai/category/imo/>

ここがポイント👉

れんこんは皮ごと使おう



五郎島金時のスイートポテト

材料 (15個分)

- | | |
|--------------|------|
| ・五郎島金時 | 500g |
| ★バター | 20g |
| ★全卵 | 1個 |
| ★生クリーム | 大匙2 |
| ★ハチミツ (お好みで) | 適宜 |
| ・卵黄 (塗る用) | 1個 |

作り方

- ① 五郎島金時は皮を剥き、適当にざく切りし、2~3分水にさらす
- ② ①をレンジ (900w) で6分ほどチンする
- ③ ボウルに★を入れ、レンジから取り出した②と一緒に潰しながら混ぜる
- ④ ある程度混ぜたら、丸めて厚さ1.5cmくらいに伸ばし、型抜きして表面に卵黄を塗る (形はお好きな形で)
- ⑤ オープンを220℃に予熱しておき、少し焼き目がつくくらいに8分ほど焼いて完成

ここがポイント👉

五郎島金時の甘さを活かし、お砂糖不使用!

出典引用 : <https://cookpad.com/recipe/3125324>



五郎島金時の焼き芋

材料 (2人分)

- | | |
|---------|----|
| ・五郎島金時 | 2本 |
| ・アルミホイル | 適宜 |

作り方

- ① 五郎島金時は綺麗に洗って、水気を拭き取る
- ② アルミホイルに包んで、180℃のオーブンレンジで約1時間ほど焼く
- ③ 竹串を刺して、スッと通れば完成

ここがポイント👉

待っているだけで、美味しい焼き芋が出来上がる

出典引用 : <https://kawani.jp/information/recipe/kantanyakiimo/>