



おいしく楽しモ〜!乳レシピ

## 雪印メグミルクのお料理レシピ



天使大学ミルクサークル「ミルクラ」と食課題解決のためのレシピを共同開発!

食課題：食物繊維摂取不足

### さつまいものクリームチーズボール



<調理例>

雪印メグミルクのお料理レシピ

レシピを  
チェック!



#### ● 材料 6個分

雪印北海道100 クリームチーズ…60g

さつまいも…1本(約250g)

おいしい雪印メグミルク牛乳…大さじ3

砂糖…大さじ1

#### 【A】

茹であずき…50g

水…大さじ1~2

#### ● 作り方

- 1) さつまいもは1cm幅に切り、皮をむいて鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて茹でる。
- 2) やわらかくなったら湯を捨て、熱いうちにつぶし、牛乳、砂糖を加え、滑らかになるまでよく混ぜる。  
ラップの上に1/6量ずつのせ、薄く広げる。
- 3) 中心にクリームチーズをのせ、ラップごと包んで丸める。
- 4) ラップを外して器に盛り、温めた【A】をかける。

#### こだわり食材

【さつまいも】食物繊維総量：2.8g/100g

ビタミンC：25mg/100g 加熱に強い

カリウム：480mg/100g

【ゆであずき】食物繊維総量：12.1g/100g

※日本食品成分表2020年版(八訂)より

#### 使用した商品



雪印北海道100  
クリームチーズ



おいしい  
雪印メグミルク牛乳

#### レシピのポイント

食物繊維たっぷりのさつまいもを使って、罪悪感無しのスイーツを目指しました。2個で1.2gの食物繊維が摂れます。茹でてつぶしたさつまいもは、牛乳を加えてのばすと、なめらかな口当たり。ラップを使って巾着のように包みます。さつまいも、クリームチーズ、あずきの組み合わせがおいしさのポイント! シンプルな材料&少ない手順で作れます。



## 雪印種苗株式会社

編集発行人 小坂 康

本社 004-8531 札幌市厚別区上野幌1条5丁目1番8号 TEL (011)891-5911

